

Benutzerhandbuch

Discovery™ Series Selectorized Line

Wichtige Sicherheitsbestimmungen für Betreiber

Halten Sie diese Bestimmungen ein, damit das Gerät jederzeit ordnungsgemäß funktioniert.

Wichtig: *Modifizieren Sie das Gerät oder Geräteteile in keinster Weise und entfernen Sie keine Teile dauerhaft vom Gerät. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht von Precor empfohlen werden, da durch solche Teile Verletzungen entstehen können.*

- Alle Wartungsarbeiten müssen von qualifizierten Technikern ausgeführt werden.
- Stellen Sie sicher, dass alle Befestigungselemente sicher angebracht sind. Kabel müssen an beiden Endverbindungen gesichert und korrekt verlegt werden. Die Gewichtsblöcke müssen sicher sitzen und ordnungsgemäß funktionieren. Griffe müssen korrekt angebracht werden.
- Stellen Sie sicher, dass Trainer, Studio-Personal und Wartungstechniker wissen, wie das Gerät verwendet wird, die wichtigen Sicherheitsbestimmungen kennen und potenzielle Probleme, wie abgenutzte Kabel, lockere Bauteile oder brüchige Schweißstellen erkennen.
- Krafttraining erfordert einen besonders hohen Fokus der Fitnesseinrichtung und seiner Mitarbeiter, um die Qualität in der Fitnesseinrichtung ständig hoch zu halten. Falls möglich sollte die Fitnesseinrichtung die Geräte jederzeit durch Personen überwachen lassen, die sich mit dem sicheren Betrieb der Geräte auskennen und potenzielle Probleme erkennen können.
- Falls ein Mitarbeiter bemerkt, dass ein Gerät nicht sicher verwendet wird, sollte er den Nutzer direkt darauf hinweisen, die sichere Verwendung demonstrieren und die *Wichtigen Sicherheitsbestimmungen für Nutzer* mit dem Trainierenden durchgehen. *Precor empfiehlt, eine Kopie der Wichtigen Sicherheitsbestimmungen für Nutzer an einer leicht einsehbaren Stelle in der Nähe des Geräts anzubringen.*
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät stabil und auf einer geraden Oberfläche steht. Das Gerät wurde für den freistehenden Betrieb entwickelt, kann jedoch auch für zusätzliche Stabilität mit Schrauben am Boden befestigt werden. Precor empfiehlt nachdrücklich, das Gerät mit Schrauben am Boden zu befestigen, um zu verhindern, dass das Gerät bei unsachgemäßer Handhabung umstürzt. Da sich Fußbodenkonstruktionen unterscheiden können, kontaktieren Sie bezüglich der korrekten Anbringung bitte einen professionellen Bauingenieur.
- Platzieren Sie das Gerät so, dass ein Abstand von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken gewährleistet ist und sich auch keine Gegenstände hinter den Geräten befinden. Stellen Sie bei funktionalen Trainingsgeräten sicher, dass am Aufstellort ausreichend Platz vorhanden ist, damit Kabel in alle Richtungen vollständig ausgezogen werden können.
- Kontrollieren Sie das Gerät basierend auf den in diesem Handbuch empfohlenen Inspektionsplänen, einschließlich allen wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Kontrollen. Vergewissern Sie sich, dass alle Schraubverbindungen fest sind und dass alle Kabelverschraubungen fest und an beiden Enden gesichert sind.

- Bringen Sie während Wartungsarbeiten am Gerät oder in der Nähe des Geräts ein „Außer Betrieb"-Schild an. Nutzer dürfen das Gerät erst verwenden, wenn das Gerät überprüft wurde und ordnungsgemäß funktioniert. Falls ein bestimmtes Gerät gewartet werden muss, nehmen Sie es außer Betrieb, bis es repariert wurde.

  Bringen Sie am Gerät ein „Außer Betrieb"-Schild an und informieren Sie die Studio-Mitarbeiter darüber, dass kein Nutzer das Gerät verwenden darf, bis es ordnungsgemäß funktioniert.

- Wenn Sie an Gewichtsblöcken arbeiten, versuchen Sie nicht, feststeckende Teile ohne Unterstützung zu lösen, da dabei Verletzungen entstehen können. Stellen Sie den Gewichtsblock zusammen mit einer zweiten Person wieder an die richtige Stelle und bringen Sie die oberste Scheibe am ersten Gewicht an.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn die oberste Scheibe oder der Gewichtsblock in angehobener Position festgestellt sind. Stellen Sie das Gerät zusammen mit einer zweiten Person wieder an die richtige Stelle und bringen Sie die oberste Scheibe am ersten Gewicht an. Kontrollieren Sie, ob das Kabel korrekt in allen Riemenscheiben sitzt.
- Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder auf nassen Oberflächen auf.

Sicherheitszulassung

Alle Kraftgeräte der Precor Discovery Selectorized Line wurden gemäß EN957 und allen geltenden ASTM-Normen konzipiert und getestet.

Wichtige Sicherheitsbestimmungen für Nutzer

Bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen, lassen Sie von einem Arzt eine komplette körperliche Untersuchung durchführen.

Französisches Äquivalent des oben stehenden Absatzes; für den kanadischen Markt: *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

Wenn Sie Fitnessgeräte verwenden, sollten Sie immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachten, einschließlich folgender:

- Wenn Sie nicht wissen, wie ein bestimmtes Gerät verwendet wird, bitten Sie einen Mitarbeiter der Fitnesseinrichtung, wie zum Beispiel einen Trainer, darum, Ihnen das Gerät zu demonstrieren und die Sicherheitsanweisungen zu erklären.
- Lassen Sie Kinder nicht auf das Gerät oder in dessen unmittelbare Nähe. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden, da durch solche Teile Verletzungen entstehen können.
- Tragen Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und -schuhe und keine losen Kleidungsstücke.
- **Überanstrengen Sie sich nicht und trainieren Sie nicht bis zur absoluten Erschöpfung.** Gehen Sie bei der Auswahl des Gewichts sorgfältig vor. Trainieren Sie nicht mit zu schweren Gewichten, da dies zu Verletzungen führen kann.
- Brechen Sie bei Schmerzen, Unwohlsein, Schwindelgefühlen oder ungewöhnlichen Symptomen das Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Halten Sie Ihren Kopf, Ihre Arme und Beine, Finger und Haare fern von allen beweglichen Teilen, während Sie am Gerät trainieren. Halten Sie Ihre Hände fern von den Ständerrasten.
- Stecken Sie niemals Objekte in die Öffnungen am Gerät.
- Stellen Sie sicher, dass alle Befestigungselemente sicher angebracht sind. Kabel müssen an beiden Endverbindungen gesichert und korrekt verlegt werden. Die Gewichtsblöcke müssen sicher sitzen und ordnungsgemäß funktionieren. Griffe müssen korrekt angebracht werden. Achten Sie besonders auf den Zustand von Kabeln und Kabelenden. Falls Sie lose Kabelenden oder ausgefranste Kabel oder beschädigte Kabelhalterungen bemerken, verwenden Sie das Gerät nicht und melden Sie den Schaden sofort einem Mitarbeiter der Fitnesseinrichtung.
- Überprüfen Sie das Gerät immer, bevor Sie es verwenden. Falls Sie ein mögliches Problem feststellen, melden Sie dies sofort einem Mitarbeiter der Fitnesseinrichtung. Verwenden Sie Geräte erst, sobald Mitarbeiter der Einrichtung bestätigt haben, dass das Gerät ordnungsgemäß funktioniert. Versuchen Sie nicht, beschädigte oder klemmende Geräte selbst zu reparieren.
- Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder auf nassen Oberflächen auf.
- Lassen Sie den Gewichtsblock nicht fallen oder auf den Boden schlagen.
- Stellen Sie sicher, dass der Gewichtfeststellbolzen vollständig eingeschoben ist. Nutzen Sie nur den vom Hersteller zur Verfügung gestellten Bolzen. Falls Sie sich nicht sicher sind, sprechen Sie mit einem Mitarbeiter der Fitnesseinrichtung.
- Stellen Sie die Gewichte nie in angehobener Position fest. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn die oberste Scheibe oder der Gewichtsblock in angehobener Position festgestellt ist. Informieren Sie die Mitarbeiter der Fitnesseinrichtung, dass das Gerät repariert werden muss und damit sie sicherstellen können, dass es ordnungsgemäß funktioniert.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es mit einem „Außer Betrieb"-Schild versehen wurde.
- Lesen Sie alle für das Gerät geltenden Anweisungen, einschließlich aller Sicherheitsanweisungen und Warnhinweise.

Inhaltsverzeichnis

Produktspezifikationen und -verwendung

Wichtige Sicherheitsbestimmungen

ACHTUNG: Lesen Sie dieses Handbuch sowie alle Etiketten, bevor Sie die Geräte verwenden. Das Nichtbeachten kann zu schweren Verletzungen führen.

- Kinder oder Personen, die sich mit der Verwendung dieses Geräts nicht auskennen, dürfen das Gerät nicht verwenden oder sich in seiner Nähe befinden.
- Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt gründlich untersuchen, bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Fragen Sie Ihren Hausarzt nach der passenden Herzfrequenz für Ihr Alter und Ihr Fitnessniveau.
- Beenden Sie das Training umgehend, wenn Sie Schmerzen spüren oder sich schwach oder schwindelig fühlen.

Dieser Abschnitt enthält die folgenden Informationen für jedes Gerät:

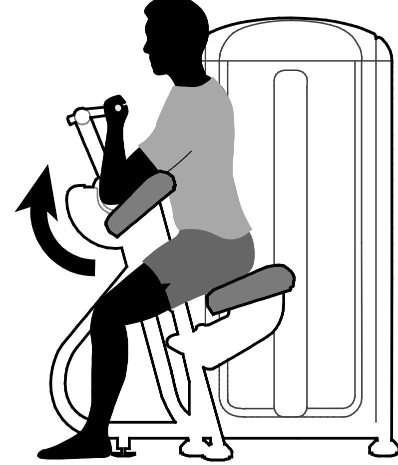
- Trainingseinstellung
- Benutzeranweisungen für das Gerät
- Trainingstipps
- Gerätespezifikationen

Anleitung Bizepsmaschine

Die Muskeln Bizeps brachii werden für verschiedene Funktionen verwendet, angefangen beim Beugen des Ellbogens über das Drehen des Unterarms bis hin zum Anheben des Armes über den Kopf. Mit starken Bizeps können Sie Objekte leichter anheben. Zudem werden die Bizeps für verschiedene Sportarten und Aktivitäten verwenden, wie z. B. Schwimmen, Tragen von Kisten, Tennis und Bowling.

Einstellung





Nummer	*Funktion*
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Oberarme flach auf dem Armpolster aufliegen.
3	Richten Sie Ihre Ellenbogen an der Drehachse aus.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Beugen Sie Ihre Ellbogen leicht, bevor Sie die Bewegung ausführen.
- Ziehen Sie Ihre Arme mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach oben.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück und lassen Sie den Ellbogen zwischen jeder Wiederholung leicht gebeugt.

Trainingstipps

- Legen Sie Ihre Oberarme flach auf das Polster und halten Sie die Wirbelsäule ständig in einer neutralen Position.
- Um bei jeder Wiederholung die richtige Geschwindigkeit einzuhalten, zählen Sie in jeder Bewegungsrichtung bis zwei.

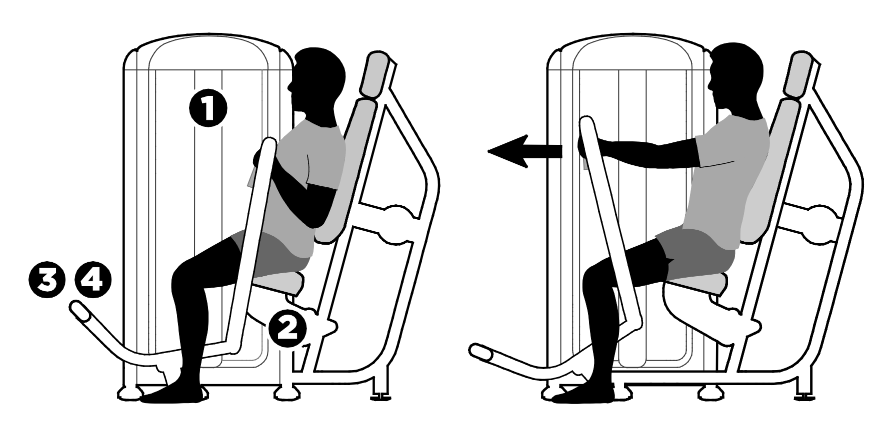
Spezifikationen

Maße des Geräts	119 cm L x 112 cm B x 150 cm H (47″ L x 44″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	125 cm L x 135 cm B (49″ L x 53″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gewicht des Geräts	197 kg (434 lb)

Anleitung Brustpresse

Die Brustpresse trainiert die Muskeln, die für Drückbewegungen des Oberkörpers benötigt werden, einschließlich der Brustmuskeln und des Trizeps. Durch das Trainieren dieser Muskeln werden die Trainierenden besser in Sportarten wie Schwimmen und American Football sowie in täglichen Aktivitäten wie sich vom Boden nach oben drücken oder Türen öffnen.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Griffe auf mittlerer Höhe Ihrer Brust befinden.
3	Betätigen Sie die Fußunterstützung, um die Griffe nach vorn in eine bequeme Startposition zu ziehen.
4	Fassen Sie beide Griffe und lassen Sie die Fußunterstützung langsam los. Stellen Sie die Füße fest auf den Boden.

Funktion

- Drücken Sie Ihre Arme mit einer kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.
- Verwenden Sie die Fußunterstützung, um die Griffe auf die Ruheposition zurückzubringen.

Trainingstipps

- Pressen Sie die Ellenbogen nicht an Ihren Körper.
- Probieren Sie beide Griffpositionen aus, um Ihre Trainingsroutine zu variieren.

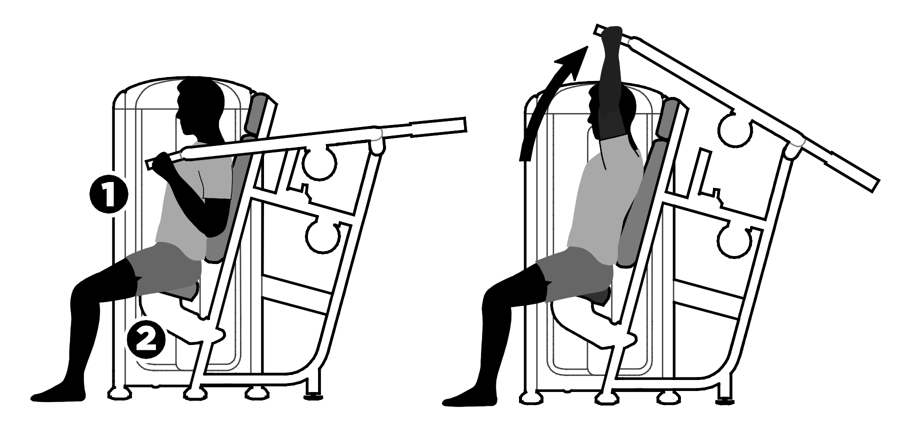
Spezifikationen

Maße des Geräts	147 cm L x 150 cm B x 150 cm H (58″ L x 59″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	163 cm L x 150 cm B (64″ L x 59″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gewicht des Geräts	240 kg (530 lb)

Anleitung Schulterpresse

Aufgrund des extrem großen Bewegungsbereichs und Beteiligung der Schulter in Aktivitäten wie Heben, Tragen, Drücken und Ziehen, ist eine kräftige Schulter wichtig für den Erfolg in verschiedenen sportlichen und täglichen Aktivitäten. Die Schulterpresse trainiert speziell die Deltamuskeln und spricht auch weitere unterstützende Muskelgruppen an, wie z. B. die Trizeps und die oberen Rückenmuskeln.

Einstellung



Nummer	**Funktion**
	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
	Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Griffe knapp über Ihren Schultern befinden.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Strecken Sie Ihre Arme mit einer kontrollierten Bewegung nach oben und lassen Sie Ihren Rücken fest auf dem Rückenpolster aufliegen.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück und achten Sie darauf, dass der Gewichtsblock zwischen den Wiederholungen nicht aufsetzt.

Trainingstipps

- Lassen Sie Ihr Handgelenk während der gesamten Übung in einer neutralen Position.
- Drücken Sie Ihre Ellbogen am Ende des Bewegungsablaufs nicht an Ihren Körper.

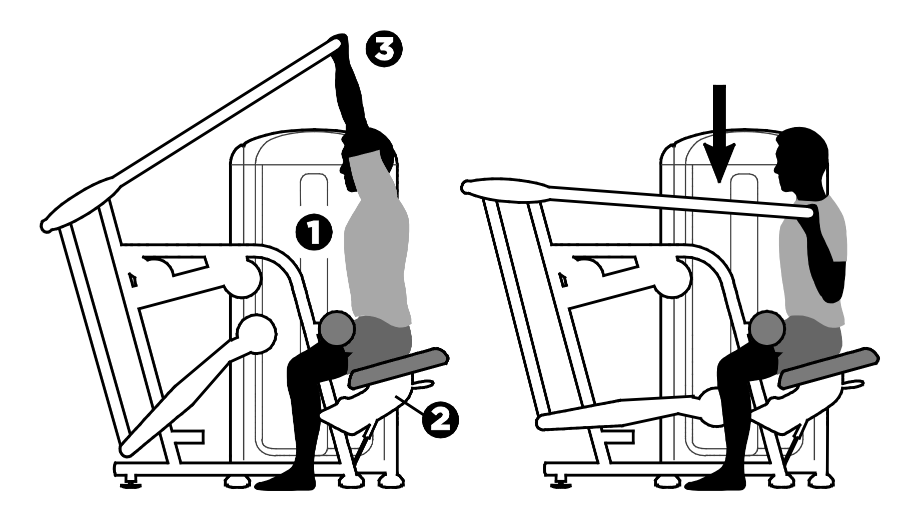
Spezifikationen

Maße des Geräts	170 cm L x 132 cm B x 150 cm H (67″ L x 52″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	226 cm L x 158 cm B (89″ L x 62″ B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gewicht des Geräts	244 kg (538 lb)

Anleitung Latzug

Wie der Gerätename schon verrät, dient der Latzug speziell zur Stärkung des Latissimus-dorsi-Muskels (häufig auch nur Latissimus genannt). Dieser große Muskel hilft beim Drehen des Arms und dem Herunterziehen und Zurückziehen der Schultern.

Einstellung



Nummer	Funktion
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie den Sitz so ein, dass die Oberschenkelpolster fest auf Ihren Beinen aufliegen.
3	Stehen Sie auf, fassen Sie die Griffe mit beiden Händen und setzen Sie sich wieder hin.

Funktion

- Beginnen Sie mit ausgestreckten Armen und leicht angewinkelten Ellenbogen.
- Ziehen Sie die Griffe mit einer kontrollierten Bewegung auf Höhe Ihres Kinns.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Behalten Sie eine stabile Körperhaltung und neutrale Position der Wirbelsäule bei.
- Ziehen Sie die Griffe nicht hinter Ihren Hals.
- Verwenden Sie nicht Ihren Körper, um Schwungkraft beim Ziehen von schweren Gewichten zu erzeugen.

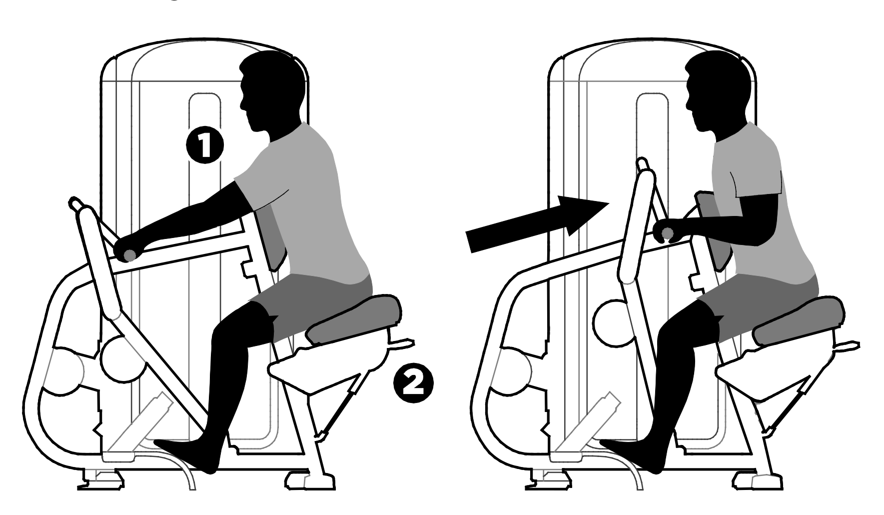
Spezifikationen

Maße des Geräts	170 cm L x 155 cm B x 196 cm H (67″ L x 61″ B x 77″ H)
Arbeitsbereich	201 cm L x 160 cm B (79″ L x 63″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gewicht des Geräts	281 kg (619 lb)

Anleitung Rudermaschine

Die Rudermaschine trainiert die Muskeln, die für Bewegungen des Oberkörpers notwendig sind, einschließlich des Latissimus, Trapezius, Bizeps, Delta- und Rhomboidmuskels. Durch diese Übung entwickeln Sie starke Rückenmuskel und sorgen für eine korrekte Körperhaltung. Mit dem Brustpolster können Sie diese Muskeln richtig stabilisieren und isolieren und unterstützen so einen fokussierten Kraftaufbau.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
	Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Brustpolsterung knapp unter Schulterhöhe befindet.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Beugen Sie Ihre Ellbogen leicht, bevor Sie die Bewegung ausführen.
- Ziehen Sie die Griffe mit einer kontrollierten Bewegung an sich heran.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück und lassen Sie den Ellbogen zwischen jeder Wiederholung leicht gebeugt.

Trainingstipps

- Belassen Sie Ihren Kopf in einer neutralen Position und drücken Sie Ihre Brust fest gegen die Brustpolsterung.
- Heben Sie Ihre Schultern beim Ausführen der Bewegung nicht an.

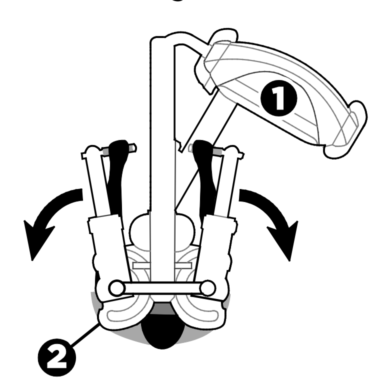
Spezifikationen

Maße des Geräts	130 cm L x 125 cm B x 150 cm H (51″ L x 49″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	132 cm L x 150 cm B (52″ L x 59″ B)
Gewichte	108 kg (240 lb)
Gewicht des Geräts	230 kg (508 lb)

Anleitung Kombi-Butterfly

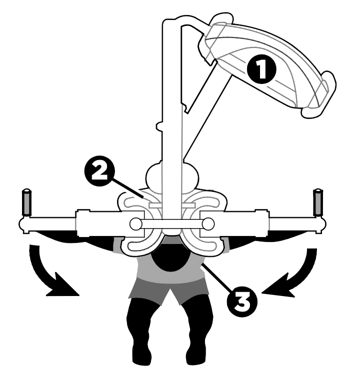
Mit diesem Kombi-Gerät können Sie sowohl Ihre Brustmuskeln als auch Delta-/obere Rückenmuskeln trainieren, indem Sie Ihre Sitzposition wechseln. Von der Funktion ergänzen sich diese Bewegungen; während sich Ihre Brustmuskeln zusammenziehen, verlängern sich Ihre oberen Rückenmuskeln und Deltamuskeln, um die Bewegung zu verlangsamen. Den entsprechenden gegenteiligen Effekt erhalten Sie, wenn sich die hinteren Muskeln zusammenziehen. Durch das Stärken dieser Muskelgruppen erhöhen Sie die Kraft, die für Drück- und Ziehbewegungen des Oberkörpers notwendig ist und stabilisieren zudem Ihre Schultern.

Einstellung





Startposition für Rear Delt-Übung



Startposition für Pec Fly-Übung

Nummer	**Funktion**
	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
	Stellen Sie den Bewegungsbegrenzer für jeden Arm auf die angezeigte Startposition ein.
	Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Griffe auf Schulterhöhe befinden.

Funktion

- Fassen Sie die oberen Griffe (Rear Delt) oder die unteren Griffe (Pec Fly).
- Führen Sie die gesamte Bewegung kontrolliert mit ausgestreckten Armen und leicht gebeugten Ellbogen aus.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Pressen Sie die Ellenbogen nicht an Ihren Körper.
- Legen Sie die Startposition bei der Pec-Fly-Übung kurz vor Ihrer mittleren Körperlinie fest.
- Heben Sie Ihre Schultern beim Ausführen der Bewegung nicht an.

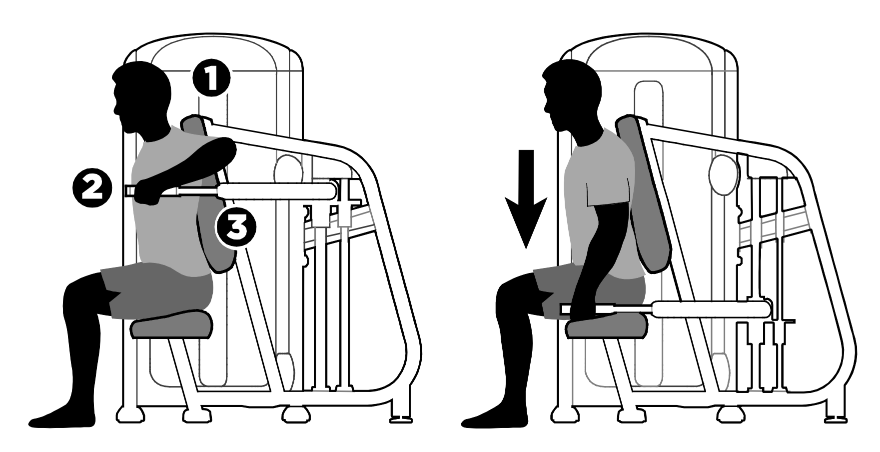
Spezifikationen

Maße des Geräts	137 cm L x 142 cm B x 213 cm H (54″ L x 56″ B x 84″ H)
Arbeitsbereich	208 cm L x 208 cm B (82″ L x 82″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gewicht des Geräts	269 kg (594 lb)

Anleitung Trizeps-Dipmaschine

Diese Übung trainiert den Trizeps und Brustmuskelgruppen. Die Trizeps-Dipmaschine ermöglicht eine unterstützte, geführte Bewegung und simuliert den Bewegungspfad der beliebten Dip-Bewegung, die an zwei parallelen Stangen ausgeführt wird.

Einstellung



Nummer	Funktion
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Fassen Sie beide Griffe und lassen Sie Ihre Hände nahe an Ihrem Körper.
3	Setzen Sie sich mit Ihrem Rücken an das Rückenpolster.

Funktion

- Drücken Sie mit einer kontrollierten Bewegung nach unten.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Armen.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Halten Sie Ihren Kopf während der Übung in einer neutralen Position.
- Belassen Sie die Ellenbogen während der Übung nahe an Ihrem Körper.
- Bleiben Sie in Kontakt mit den Polstern, während Sie die Bewegung ausführen.

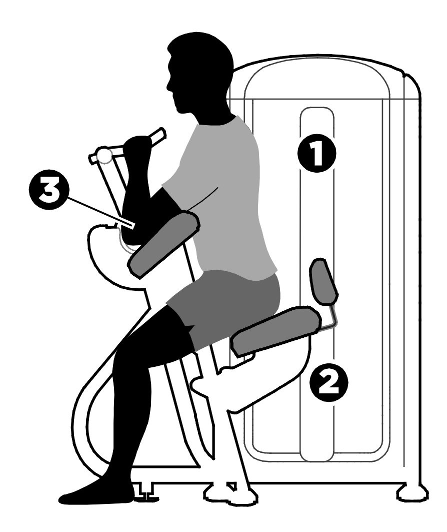
Spezifikationen

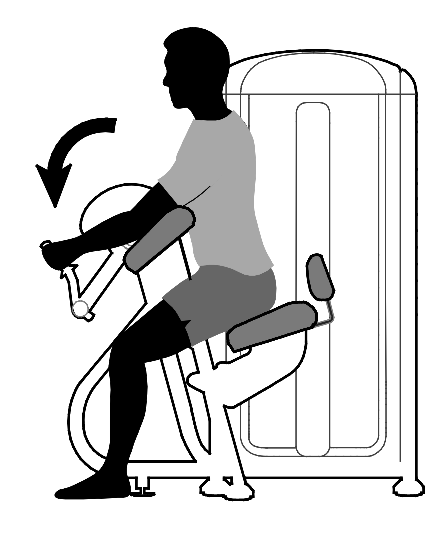
Maße des Geräts	119 cm L x 125 cm B x 150 cm H (47″ L x 49″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	170 cm L x 125 cm B (67″ L x 49″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gewicht des Geräts	255 kg (563 lb)

Anleitung Trizepsmaschine

Die Trizepsmaschine isoliert den Trizeps. Diese Muskeln helfen hauptsächlich dabei, den Arm zu strecken und sind wichtig für Werf- und Greifbewegungen.

Einstellung





Nummer	***Funktion***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Oberarme flach auf dem Armpolster aufliegen.
3	Richten Sie Ihre Ellenbogen an der Drehachse aus.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Arme mit einer kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Armen.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Lassen Sie Ihre Arme immer flach auf dem Armpolster aufgelegt.
- Lassen Sie den Ellbogen am Ende des Bewegungsablaufs leicht gebeugt.

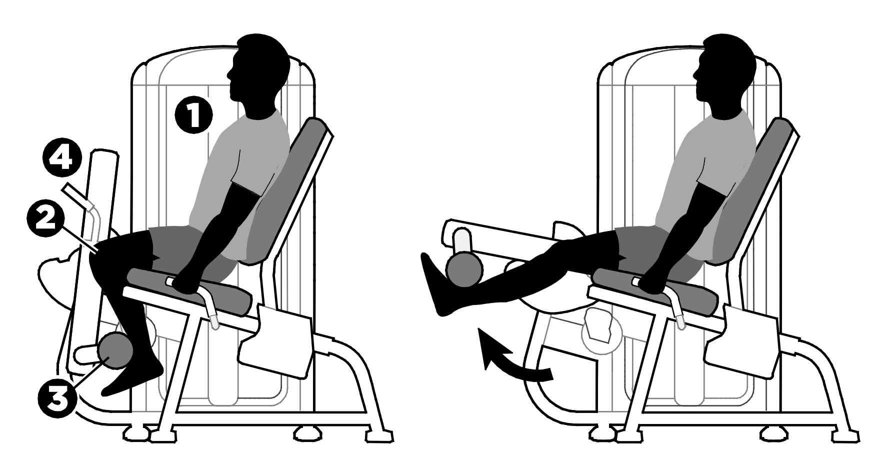
Spezifikationen

Maße des Geräts	119 cm L x 112 cm B x 150 cm H (47″ L x 44″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	125 cm L x 122 cm B (49″ L x 48″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gewicht des Geräts	200 kg (442 lb)

Anleitung Beinstrecker

Der Beinstrecker isoliert die Quadrizeps, eine Muskelgruppe, die hauptsächlich zum Durchstrecken des Knies benötigt werden. Laufen, Rennen und von einer Sitz- in eine Stehposition zu wechseln sind nur einige Beispiele für Bewegungen, bei denen wir im Alltag die Quadrizeps benötigen.

Einstellung



Nummer	Funktion
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Richten Sie Ihre Knie durch Einstellen der Rückenlehne an der Drehachse aus.
3	Stellen Sie das runde Polster auf eine komfortable Position oberhalb Ihres Fußgelenks ein.
4	Stellen Sie den Bewegungsarm auf die gewünschte Startposition ein.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Beine mit einer kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Armen.
- Bewegen Sie Ihre Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Pressen Sie die Knie bei voller Streckung nicht zusammen.
- Bleiben Sie während des gesamten Bewegungsablaufs in Kontakt mit dem Rückenpolster.

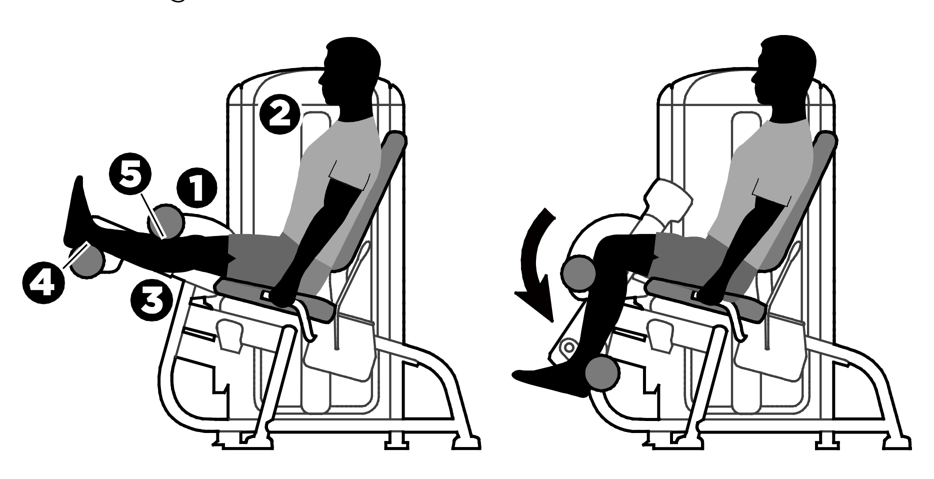
Spezifikationen

Maße des Geräts	135 cm L x 125 cm B x 150 cm H (53″ L x 49″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	168 cm L x 127 cm B (66″ L x 50″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gewicht des Geräts	261 kg (575 lb)

Anleitung Beinbeuger

Der Beinbeuger trainiert die hintere Oberschenkelmuskulatur, eine Muskelgruppe, die für das Beugen des Knies und das Strecken des Hüftgelenks benötigt wird.

Einstellung



Nummer	Funktion
1	Stellen Sie den Bewegungsarm auf eine niedrige Position ein, um leicht auf das Gerät steigen zu können.
2	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
3	Richten Sie Ihre Knie durch Einstellen der Rückenlehne an der Drehachse aus.
4	Stellen Sie das Fußgelenkpolster auf eine komfortable Position ein.
5	Stellen Sie sicher, dass sich das Schienbeinpolster unter Ihrer Kniescheibe befindet.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Beine mit einer kontrollierten Bewegung nach unten.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihre Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Pressen Sie die Knie in der Startposition nicht zusammen.
- Bleiben Sie während des gesamten Bewegungsablaufs in Kontakt mit dem Rückenpolster.

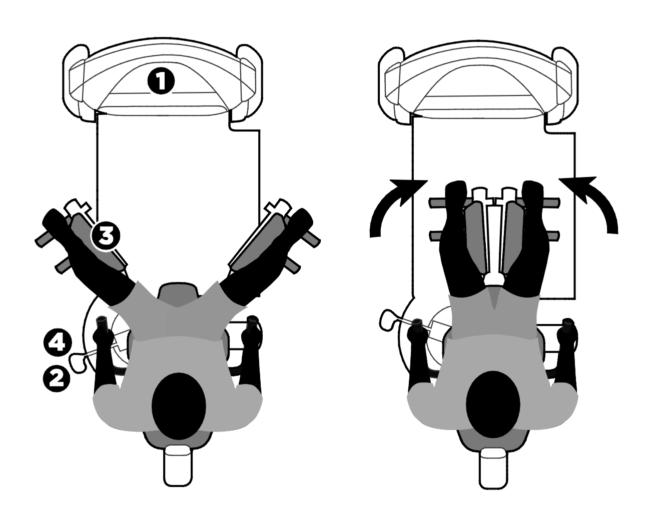
Spezifikationen

Maße des Geräts	155 cm L x 125 cm B x 150 cm H (61″ L x 49″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	201 cm L x 127 cm B (79″ L x 50″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gewicht des Geräts	269 kg (594 lb)

Anleitung Adduktor

Der Adduktor trainiert Ihre Adduktoren, eine wichtige mediale Muskelgruppe, welche für die Stabilität der Hüfte und des Knies sorgt und bei Bewegungsabläufen des Unterkörpers hilft. Diese Muskelgruppe wird für Bewegungen des Unterkörpers benötigt, bei denen Ihre Beine zur Körpermitte gezogen werden, z. B. beim Beine überschlagen oder seitlichen Beinbewegungen.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Schließen Sie die Bewegungsarme mithilfe des Einstellgriffs.
3	Setzen Sie sich so in das Gerät, dass Ihre Innenschenkel auf den Oberschenkelpolstern aufliegen.
4	Stellen Sie den Bewegungsarm auf die gewünschte Startposition ein.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Oberschenkel mit einer kontrollierten Bewegung nach innen.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihre Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Wählen Sie eine Startposition die für Ihre Hüfte komfortabel ist und gleichzeitig den größtmöglichen Bewegungsablauf ermöglicht.
- Sie können die Bewegungsarme nach außen einrasten. Verwenden Sie den Einstellgriff, um sie nach innen zu bewegen.

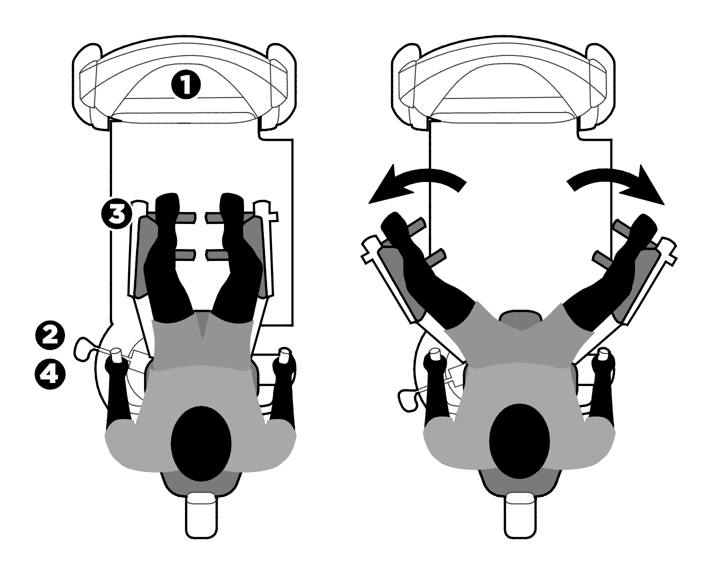
Spezifikationen

Maße des Geräts	168 cm L x 76 cm B x 150 cm H (66″ L x 30″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	168 cm L x 140 cm B (66″ L x 55″ B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gewicht des Geräts	247 kg (544 lb)

Anleitung Abduktor

Der Abduktor trainiert Ihre Hüftabduktoren bzw. Gesäßmuskulatur. Diese Muskel dienen der Stabilität der Hüfte, Knie und des Fußgelenks beim Stehen oder Laufen und sind notwendig für seitliche Bewegungen und Hüftdrehungen.

Einstellung



Nummer	**Funktion**
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie die Bewegungsarme mithilfe des Einstellgriffs auf eine leicht geöffnete Position ein.
3	Setzen Sie sich so in das Gerät, dass Ihre Außenschenkel auf den Oberschenkelpolstern aufliegen.
4	Stellen Sie die Bewegungsarme so ein, dass sich Ihre Beine mittig nebeneinander befinden.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Oberschenkel mit einer kontrollierten Bewegung nach außen.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihre Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Sie können die Bewegungsarme nach innen einrasten. Verwenden Sie den Einstellgriff, um sie nach außen zu bewegen.
- Vermeiden Sie während der Übung ruckartige Bewegungen.
- Bleiben Sie während der gesamten Übung in Kontakt mit dem Rückenpolster.

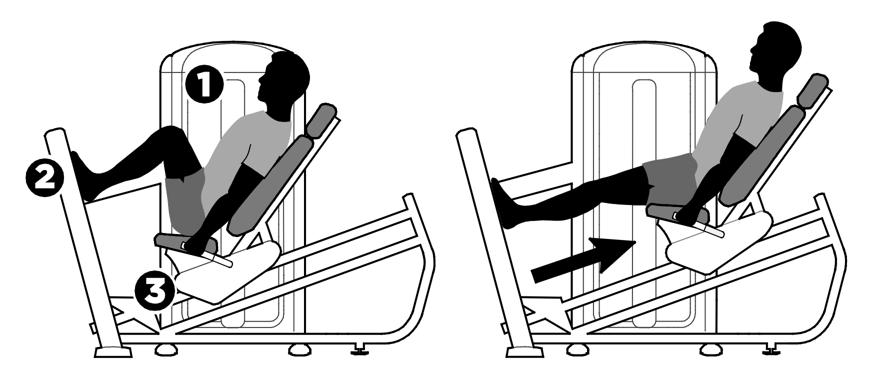
Spezifikationen

Maße des Geräts	168 cm L x 76 cm B x 150 cm H (66″ L x 30″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	168 cm L x 140 cm B (66″ L x 55″ B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gewicht des Geräts	247 kg (544 lb)

Anleitung Beinpresse

Die Beinpresse stellt eine Alternative oder Ergänzung zu Kniebeugübungen dar. Sie trainiert die Gesäßmuskeln, die hintere Oberschenkelmuskulatur sowie die Quadrizeps, um die Kraft des Unterkörpers sowie die Kraftentwicklung zu erhöhen. Zudem können sowohl Anfängern als auch Leistungssportlern mit der Übung ihre Kondition verbessern.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Positionieren Sie Ihre Füße beim Sitzen ungefähr in Schulterbreite auf die Fußauflage und halten Sie Ihren Unterschenkel senkrecht zur Fußauflage.
3	Ziehen Sie den Sitzgriff nach oben und stellen Sie den Sitz so ein, dass sich Ihre Knie in einem 90-Grad-Winkel befinden. Lösen Sie den Griff, um Ihre Startposition vor Beginn des Bewegungsablaufs einzustellen.

Funktion

- Drücken Sie Ihre Beine mit einer kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihre Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Pressen Sie die Knie nicht zusammen.
- Belassen Sie Ihren Rücken während der gesamten Übung am Polster.
- Durch das Wechseln der Fußposition erzielen Sie unterschiedliche Trainingseffekte.

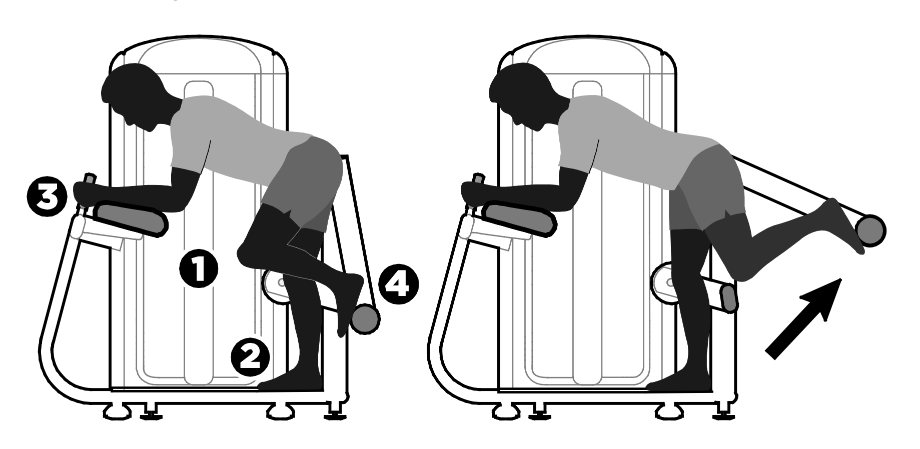
Spezifikationen

Maße des Geräts	196 cm L x 122 cm B x 150 cm H (77″ L x 48″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	221 cm L x 122 cm B (87″ L x 48″ B)
Gewichte	182 kg (400 lb)
Gewicht des Geräts	397 kg (875 lb)

Anleitung Glutaeusmaschine

Die Glutaeusmaschine trainiert den Gluteus maximus mit weniger Fokus auf die äußeren Gesäßmuskeln und die hinterer Oberschenkelmuskulatur. Der Gluteus maximus ist einer der stärksten Muskeln im menschlichen Körper und ist zum Stehen, Heben, Laufen und Strecken notwendig und stabilisiert zudem das Becken.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie sich mit Ihren Füßen knapp vor den Bewegungsarm.
3	Fassen Sie beide Griffe und lassen Sie Ihren Rücken gestreckt und Ihre Hüfte in einer stabilen Position.
4	Setzen Sie den Fußballen des rechten oder linken Fußes auf den Bewegungsarm.

Funktion

- Drücken Sie Ihr Bein kontrolliert nach oben.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Beinen.
- Bewegen Sie das Bein langsam an die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Trainingstipps

- Halten Sie Ihren Kopf während der Übung in einer neutralen Position.
- Um verschiedene Muskeln anzusprechen, variieren Sie Ihre Körperposition relativ zum Bewegungsarm.
- Wechseln Sie bei jeder Sitzung das Bein, mit dem Sie die Übung beginnen.

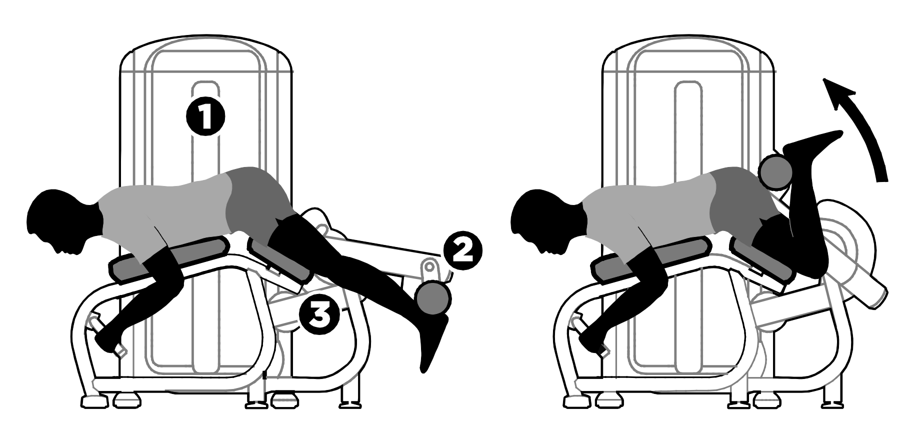
Spezifikationen

Maße des Geräts	135 cm L x 102 cm B x 150 cm H (53″ L x 40″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	213 cm L x 102 cm B (84″ L x 40″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gewicht des Geräts	203 kg (448 lb)

Anleitung Beinbeuger, liegend

Der Beinbeuger, liegend, trainiert die hintere Oberschenkelmuskulatur, eine Muskelgruppe, die für das Beugen des Knies und das Strecken des Hüftgelenks benötigt wird.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie das Fußgelenkpolster auf eine komfortable Position ein.
3	Richten Sie Ihre Knie an der Drehachse aus und legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf die Oberschenkel- und Brustpolster.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Beine mit einer kontrollierten Bewegung nach unten.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihre Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Wenn sich das Fußgelenkpolster während der Übung entlang Ihrer Wade bewegt, nehmen Sie eine Körperposition ein, bei der Ihre Knie richtig an der Drehachse anliegen.
- Um die hintere Oberschenkelmuskulatur noch besser zu trainieren, strecken Sie Ihre Zehen durch.
- Um die Waden besser zu trainieren, ziehen Sie Ihre Füße heran.

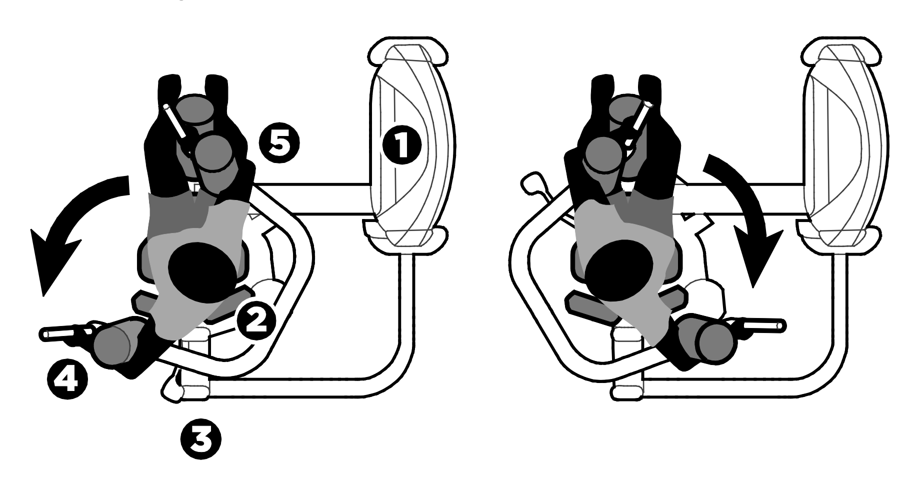
Spezifikationen

Maße des Geräts	155 cm L x 122 cm B x 150 cm H (61″ L x 48″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	168 cm L x 127 cm B (66″ L x 50″ B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gewicht des Geräts	225 kg (497 lb)

Anleitung Rumpfdreher

Der Rumpfdreher trainiert die inneren und äußeren Bauchmuskeln mit einem geringeren Fokus auf den geraden Bauchmuskel. Diese Muskeln sind besonders für Drehbewegungen und Kraftübertragung durch den Körper erforderlich. Im echten Leben werden die geraden Bauchmuskeln zum Beispiel für das Werfen von Bällen bis hin zum Schneeschaufeln benötigt.

Einstellung



Nummer	Funktion
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Setzen Sie sich mit Ihrem Rücken an das Rückenpolster.
3	Wählen Sie Ihre Startposition (links oder rechts).
4	Legen Sie Ihre Ellenbogen an die Außenseiten der Rollenpolster und fassen Sie beide Griffe.
5	Legen Sie Ihre Knie leicht an das Unterstützungspolster an.

Funktion

- Drehen Sie sich mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung in die gewünschte Richtung und spannen Sie Ihren Oberkörper mithilfe Ihrer Arme und Hände an.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam an die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung von der anderen Startposition aus.

Trainingstipps

- Verwenden Sie für diese Übung leichtere Gewichte und mehr Wiederholungen.
- Halten Sie die Griffe während der Übung nur leicht fest.
- Halten Sie die Wirbelsäule in einer neutralen Position und spannen Sie die Bauchmuskeln vor jeder Drehung an.

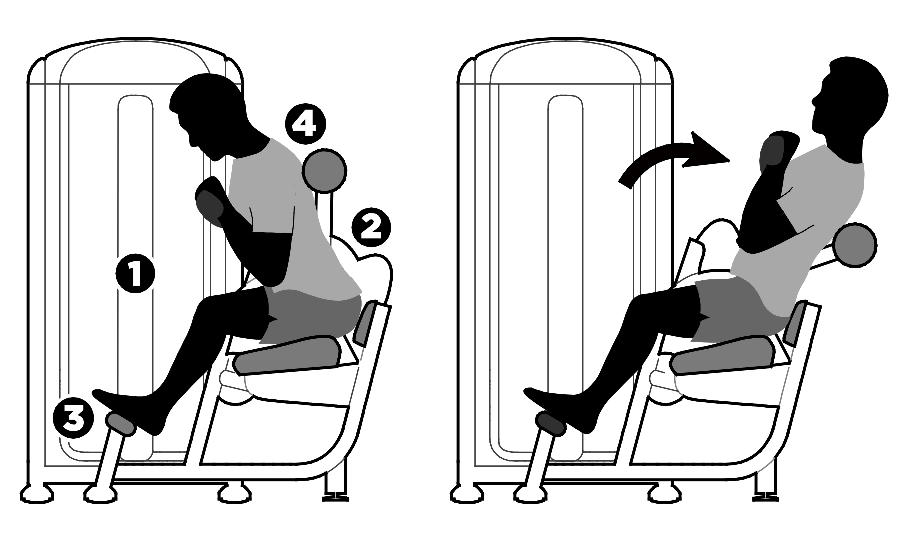
Spezifikationen

Maße des Geräts	127 cm L x 137 cm B x 150 cm H (50″ L x 54″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	135 cm L x 163 cm B (53″ L x 64″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gewicht des Geräts	205 kg (451 lb)

Anleitung Rückenstrecker

Dieses Gerät trainiert die untere Rückenmuskulatur, mit denen die Wirbelsäule gestreckt wird. Zudem sind sie für Drehbewegungen erforderlich. Die Rückenstreckerbewegung spricht zudem auch die Muskeln an, die bei Bauchmuskulaturübungen trainiert werden.

Einstellung



Nummer	Funktion
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie den Bewegungsarm auf eine bequeme Startposition ein.
3	Stellen Sie Ihre Füße auf die Fußauflage.
4	Drücken Sie Ihren Rücken an das Rückenpolster.

Funktion

- Verschränken Sie Ihre Arme vor Ihrer Brust.
- Drücken Sie Ihren Rücken kontrolliert nach hinten und halten Sie Ihre Wirbelsäule in einer neutralen Position.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Belassen Sie Ihren Rücken ständig am Rückenpolster.
- Drücken Sie mit Ihrem Rücken nicht zu weit nach hinten.
- Anfänger sollten mit einem geringen Bewegungsbereich beginnen.

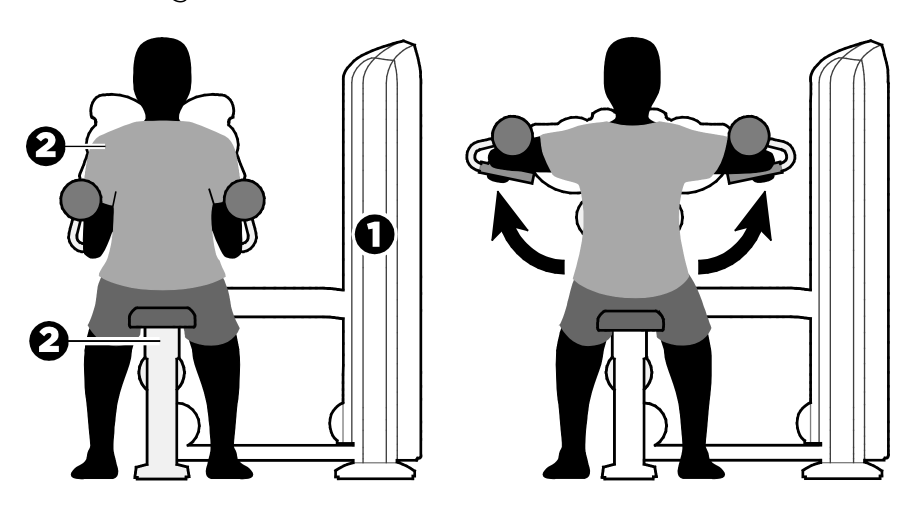
Spezifikationen

Maße des Geräts	122 cm L x 109 cm B x 150 cm H (48″ L x 43″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	198 cm L x 130 cm B (78″ L x 51″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gewicht des Geräts	221 kg (488 lb)

Anleitung Seitenhebemaschine

Die Seithebemaschine trainiert hauptsächlich die Deltamuskulatur der Schultern. Starke Deltamuskeln werden fast für jede Hebe- und Tragbewegung des Oberkörpers benötigt, besonders für seitliche Hebbewegungen.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
	Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Schultern korrekt an den Drehachsen ausgerichtet sind.

Funktion

- Fassen Sie beide Griffe und legen Sie Ihre Oberarme an die Armpolster an.
- Drücken Sie die Arme mit einer kontrollierten Bewegung auf eine horizontale Position.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Armen.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Wenn sich die Armpolster während der Übung entlang Ihres Oberarms bewegen, stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Schultern korrekt an den Drehachsen ausgerichtet sind.
- Um Schulterbeschwerden zu vermeiden, heben Sie die Arme nicht über Schulterhöhe an.

Spezifikationen

Maße des Geräts	135 cm L x 125 cm B x 150 cm H (53″ L x 49″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	135 cm L x 142 cm B (53″ L x 56″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gewicht des Geräts	226 kg (498 lb)

Anleitung Bauchmuskelmaschine

Die Bauchmuskelmaschine trainiert die schrägen und geraden Bauchmuskeln. Diese Muskeln sind besonders für Rumpfbeugungen und Kraftübertragung durch den Körper erforderlich. Eine starke Bauchmuskulatur sorgt für eine verbesserte Körperhaltung, höhere Bewegungseffizienz und einer besseren sportlichen Leistung.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass sich der Drehpunkt des Bewegungsarms auf Höhe Ihres Nabels befindet.
3	Ihre Hüfte und Ihr Rücken sollten sich an den Polsterungen befinden und Ihre Arme auf den Ellbogenpolstern aufliegen.
4	Stellen Sie Ihre Füße bequem auf oder unter die Fußstütze.

Funktion

- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und drücken Sie Ihre Brust in Richtung Ihrer Hüfte.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Konzentrieren Sie sich darauf, während der Übung Ihre Bauchmuskeln einzusetzen und nicht Ihre Arme.

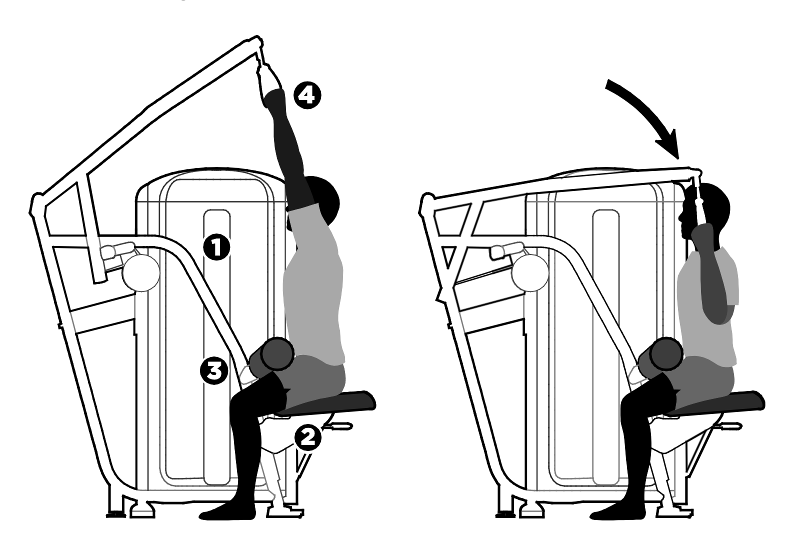
Spezifikationen

Maße des Geräts	132 cm L x 127 cm B x 150 cm H (52″ L x 50″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	158 cm L x 140 cm B (62″ L x 55″ B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gewicht des Geräts	255 kg (560 lb)

Anleitung Divergierender Latzug

Wie der Gerätename schon verrät, dient der Latzug speziell zur Stärkung des Latissimus-dorsi-Muskels (häufig auch nur Latissimus genannt). Dieser große Muskel hilft beim Drehen des Arms und dem Herunterziehen und Zurückziehen der Schultern.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
❶	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
❷	Stellen Sie den Sitz so ein, dass Ihre Fingerspitzen die Griffe berühren.
❸	Stellen Sie das Oberschenkelpolster nach unten ein, bis es auf Ihren Oberschenkeln aufliegt.
❹	Fassen Sie die Griffe mit beiden Händen und setzen Sie sich wieder hin.

Funktion

- Beginnen Sie mit ausgestreckten Armen und leicht gebeugten Ellbogen.
- Ziehen Sie die Griffe mit einer kontrollierten Bewegung auf Höhe Ihres Kinns.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück und achten Sie darauf, dass der Gewichtsblock zwischen den Wiederholungen nicht aufsetzt.

Trainingstipps

- Variieren Sie Ihr Training, indem Sie den Handgriff drehen und so Ihre Startposition ändern.
- Fordern Sie Ihre Muskeln mit beidseitigen, einseitigen und abwechselnden Armbewegungen.
- Verwenden Sie nicht Ihren Körper, um Schwungkraft beim Ziehen von schweren Gewichten zu erzeugen.
- Ziehen Sie die Griffe nicht hinter Ihren Hals.
- Lassen Sie Ihre Wirbelsäule während der gesamten Übung in einer neutralen Position.

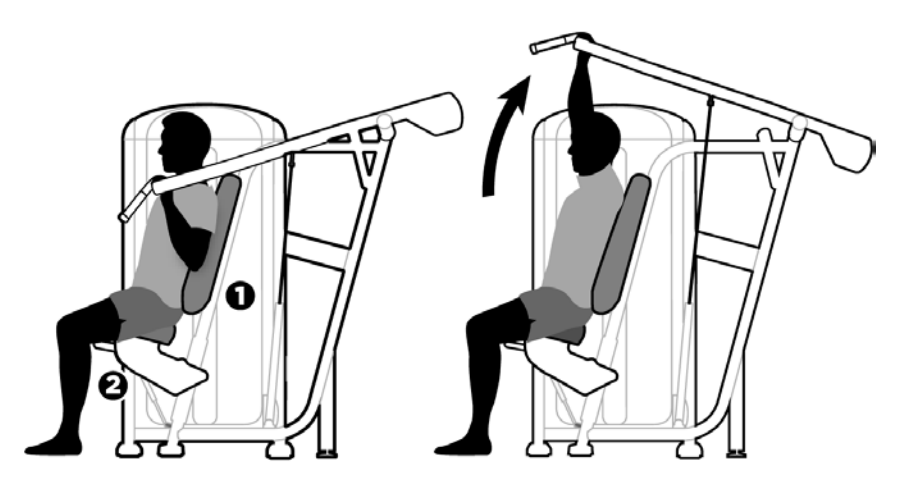
Spezifikationen

Maße des Geräts	147 cm L x 125 cm B x 206 cm H (58″ L x 49″ B x 81″ H)
Arbeitsbereich	173 cm L x 142 cm B (68″ L x 56″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gewicht des Geräts	274 kg (602 lb)

Anleitung Konvergierende Schulterpresse

Aufgrund des extrem großen Bewegungsbereichs und Beteiligung der Schulter in Aktivitäten wie Heben, Tragen, Drücken und Ziehen, ist eine kräftige Schulter wichtig für Erfolg in verschiedenen sportlichen und täglichen Aktivitäten. Die konvergierende Schulterpresse trainiert speziell die Deltamuskeln und spricht auch weitere unterstützende Muskelgruppen an, wie z. B. die Trizeps und die oberen Rückenmuskeln.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
	Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Griffe knapp über Ihren Schultern befinden.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Strecken Sie Ihre Arme mit einer kontrollierten Bewegung nach oben und lassen Sie Ihren Rücken fest auf dem Rückenpolster aufliegen.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück und achten Sie darauf, dass der Gewichtsblock zwischen den Wiederholungen nicht aufsetzt.

Trainingstipps

- Fordern Sie Ihre Muskeln mit beidseitigen, einseitigen und abwechselnden Armbewegungen.
- Verwenden Sie die vertikalen Griffe, um die Trainingsroutine zu variieren.
- Lassen Sie Ihr Handgelenk während der gesamten Übung in einer neutralen Position.
- Drücken Sie Ihre Ellbogen am Ende des Bewegungsablaufs nicht an Ihren Körper.

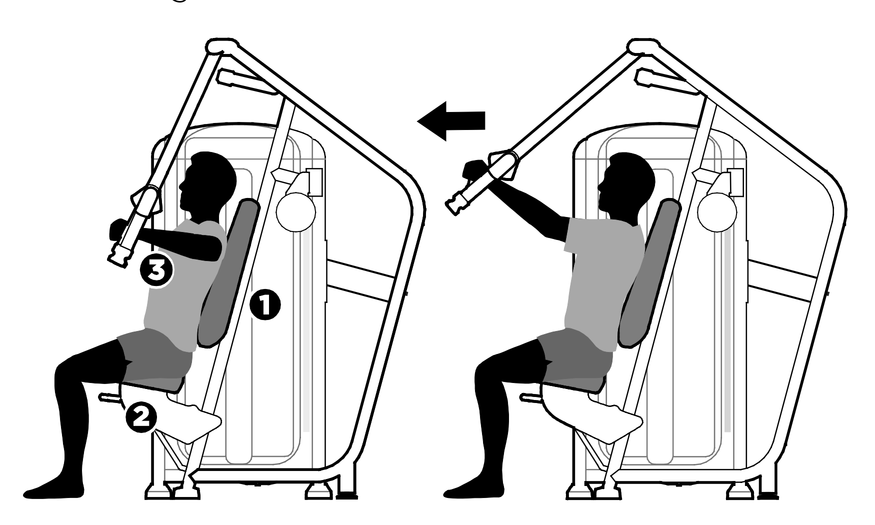
Spezifikationen

Maße des Geräts	155 cm L x 153 cm B x 155 cm H (61″ L x 60″ B x 61″ H)
Arbeitsbereich	178 cm L x 153 cm B (70″ L x 60″ B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gewicht des Geräts	249 kg (547 lb)

Anleitung Konvergierende Brustpresse

Die konvergierende Brustpresse trainiert die Muskeln, die für Drückbewegungen des Oberkörpers benötigt werden, einschließlich der Brustmuskeln und des Trizeps. Durch das Trainieren dieser Muskeln werden die Trainierenden besser in Sportarten wie Schwimmen und American Football sowie in täglichen Aktivitäten wie sich vom Boden nach oben drücken oder Türen öffnen.

Einstellung



Nummer	**Funktion**
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Griffe auf mittlerer Höhe Ihrer Brust befinden.
3	Ziehen Sie den verstellbaren Griff herunter, um eine geeignete Startposition einzustellen, damit sich die Ellbogen in einem Winkel von etwa 90 Grad befinden.

Funktion

- Drücken Sie Ihre Arme mit einer kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Drücken Sie Ihre Ellbogen am Ende des Bewegungsablaufs nicht an Ihren Körper.
- Fordern Sie Ihre Muskeln mit beidseitigen, einseitigen und abwechselnden Armbewegungen.
- Wählen Sie eine Startposition, die für Ihr Schultergelenk angenehm ist.

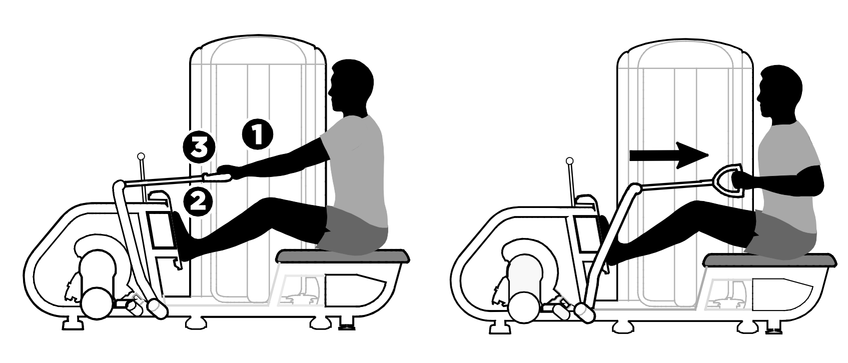
Spezifikationen

Maße des Geräts	127 cm L x 160 cm B x 186 cm H (50″ L x 63″ B x 73″ H)
Arbeitsbereich	127 cm L x 178 cm B (50″ L x 70″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gewicht des Geräts	278 kg (612 lb)

Anleitung Divergierende Rudermaschine

Die divergierende Rudermaschine trainiert die Muskeln, die für Bewegungen des Oberkörpers notwendig sind, einschließlich des Latissimus, Trapezius, Bizeps, Delta- und Rhomboidmuskels. Durch diese Übung entwickeln Sie starke Rückenmuskel und sorgen für eine korrekte Körperhaltung. Während der Übung sollte der Nutzer seine Körpermitte stabilisieren, damit die Wirbelsäule korrekt ausgerichtet bleibt.

Einstellung





Nummer	***Funktion***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Drücken Sie Ihre Füße gegen die Fußplatte.
3	Fassen Sie die Griffe mit beiden Händen.

Funktion

- Beginnen Sie mit ausgestreckten Armen und leicht gebeugten Ellbogen.
- Ziehen Sie die Griffe mit einer kontrollierten Bewegung auf Höhe Ihrer Brust.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Behalten Sie eine stabile Körperhaltung und helfen Sie nicht mit Ihrem Oberkörper nach, um schwere Gewichte zu bewältigen.
- Variieren Sie Ihr Training, indem Sie den Handgriff drehen und so Ihre Startposition ändern.
- Fordern Sie Ihre Muskeln mit beidseitigen, einseitigen und abwechselnden Armbewegungen.

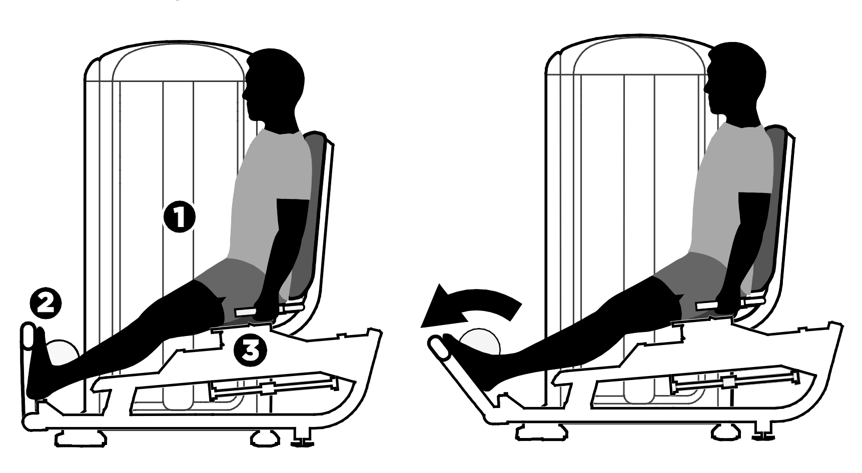
Spezifikationen

Maße des Geräts	201 cm L x 120 cm B x 150 cm H (79″ L x 47″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	201 cm L x 150 cm B (79″ L x 59″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gewicht des Geräts	272 kg (598 lb)

Anleitung Wadenmaschine, sitzend

Die Wadenmaschine, sitzend, trainiert die Muskeln, die für das Anheben der Ferse bei alltäglichen Bewegungen und sportlichen Aktivitäten benötigt werden. Aufwärtsbewegungen zum Springen, Rennen und Treppensteigen sind nur einige Beispiele für die ausschlaggebenden Funktionen dieser Muskeln.

Einstellung



Nummer	***Funktion***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Positionieren Sie Ihre Fußballen auf der Fußplatte.
3	Stellen Sie den Sitz so ein, dass Ihre Knie leicht gebeugt sind.

Funktion

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Füße mit einer kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Füßen.
- Bewegen Sie Ihre Füße langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Wenn Sie nur eine Seite trainieren wollen, lassen Sie beide Füße auf der Fußplatte aber drücken Sie nur einen Fuß nach vorn.

Spezifikationen

Maße des Geräts	135 cm L x 112 cm B x 150 cm H (53″ L x 44″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	165 cm L x 137 cm B (65″ L x 54″ B)
Gewichte	182 kg (400 lb)
Gewicht des Geräts	325 kg (716 lb)

Wartung

Bevor Sie mit der Wartung beginnen

Precor empfiehlt die Einführung eines sorgfältigen Wartungsprogramms, zu dem regelmäßige, in diesem Handbuch beschriebene Sicherheitskontrollen durch qualifizierte Sicherheitstechniker gehören.

Diese Anleitung beschreibt die Wartung der professionellen Kraftgeräte der Precor Discovery Selectorized Strength Line. Sie bietet Informationen über die Komponenten, die täglich, wöchentlich, monatlich und jährlich geprüft und gewartet werden müssen. Führen Sie die Wartungsarbeiten aus, die für die von Ihnen zu wartenden Geräte angemessen sind und überspringen Sie nicht erforderliche.

Diese Anleitung deckt die allgemeinen Wartungsvorgänge ab, die Sie in der Fitnesseinrichtung ausführen können. Wenn für die Geräte jedoch neben den Wartungsvorgängen, die in diesem Handbuch beschrieben sind, weitere Wartungsschritte erforderlich sind, lesen Sie *Service anfordern*.

Wichtig: *Kaufen Sie Ersatzteile nur von Precor. Viele Teile wurden eigens für Kraftgeräte von Precor getestet und hergestellt. Wenn Sie Teile verwenden, die nicht von Precor genehmigt sind, entfällt u. U. der Garantieanspruch. Durch die Verwendung von Teilen, die nicht von Precor genehmigt wurden, können Verletzungen auftreten.*

Precor empfiehlt, dass die Wartungstechniker die in diesem Handbuch beschriebenen Sicherheitsrichtlinien und Wartungsverfahren aufmerksam lesen und verstehen.

Hinweis: Falls das Gerät zusammengebaut werden muss, ist eine separate Anleitung für den Zusammenbau beigefügt. Weitere Informationen zum Verwenden eines Geräts finden Sie auf dem am Gerät angebrachten Etikett mit Anweisungen.

Empfohlene Werkzeuge

Wir empfehlen, die folgenden Werkzeuge zur Inspektion und Wartung der Geräte bereitzuhalten:

- Vollständigen Satz an Kombinationsringschlüsseln von ½ Zoll bis $^{15}/_{16}$ Zoll
- Vollständigen Satz an Steckschlüsseln von ½ Zoll bis $^{15}/_{16}$ Zoll
- Mutterndreher: ¼ Zoll
- Verstellbaren 12-Zoll-Schlüssel
- Vollständigen Satz an Innensechskant-Schraubendrehern von $^{5}/_{64}$ Zoll bis ⅜ Zoll
- Gummihammer
- Kreuzschlitzschraubenzieher
- $^{3}/_{16}$-Zoll-Sechskantschlüssel (Kugel- oder T-Griff)

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, die Kraftgeräte selbst zu warten. Eine Ausnahme bilden die Wartungsanweisungen in dieser Betriebsanleitung. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Händler. Falls Sie weitere Informationen über Telefonnummern des Kundendienstes oder eine Liste autorisierter Precor-Kundendienstzentren benötigen, besuchen Sie die Precor-Website unter www.precor.com.

Falls Sie Fragen zum Preis eines Geräts haben, wenden Sie sich unter Angabe der Seriennummer an den Precor-Kundendienst. Precor bestimmt mithilfe der Seriennummer das Modell und Herstellungsjahr. Sie finden die Seriennummer normalerweise unter dem Sitzpolster.

Tragen Sie die Seriennummern, Modellnummern und Kaufdaten Ihrer Krafttrainingsgeräte von Precor für Informationszwecke in das dafür vorgesehene Feld ein. Tragen Sie alle Geräteinformationen zur schnellen Übersicht in die folgende Liste ein.

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Modell-Nr.:____________ Serien-Nr.:______________________________

Kaufdatum:____

Tägliche Inspektion

Folgende Aufgaben müssen täglich durchgeführt werden, um die Geräte instand zu halten und den reibungslosen Betrieb zu gewährleisten:

- Polster reinigen.
- Schutzabdeckung reinigen.
- Polster auf Verschleiß überprüfen.
- Gestänge reinigen und überprüfen.
- Alle Befestigungselemente überprüfen.
- Inspektion von Kabeln und Endverbindungen.
- Überprüfung der Warnungs- und Anweisungsetiketten.

Führen Sie die für das Gerät erforderlichen Wartungsaufgaben aus, und überspringen Sie nicht zutreffende Aufgaben.

Polster reinigen

Reinigen Sie die Polster täglich mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, um Schweiß und Schmutz auf der Oberfläche zu entfernen. Sprühen Sie die Lösung auf die Polsterflächen, und wischen Sie sie mit einem sauberen Tuch trocken.

Wichtig: *Verwenden Sie zur Reinigung der Polsterung keine Reinigungsmittel, die folgende Stoffe beinhalten: Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Benzin. Verwenden Sie stattdessen ein mildes Waschmittel.*

Schutzabdeckung reinigen

VORSICHT: Um Schäden an den Schutzabdeckungen zu verhindern, reinigen Sie sie, wie in den Anweisungen in diesem Abschnitt beschrieben. Verwenden Sie ein sauberes, abriebfestes Tuch mit wenig Druck, um Kratzer auf der Oberfläche zu vermeiden.

Precor empfiehlt zur Reinigung der Schutzabdeckungen die Verwendung eines weichen Tuchs mit ein paar Tropfen milden Geschirrwaschmittels in 3 bis 4 Liter Wasser zum Abwischen der Geräte. Wischen Sie die Seife mit einem anderen weichen Tuch und mit sauberen Wasser ab.

Die Schutzabdeckungen können durch falsche Reinigungsmethoden leicht zerkratzt oder beschädigt werden. Um Probleme zu vermeiden, stauben Sie die Schutzabdeckungen häufig mit einem sauberen, fusselfreien Tuch unter Verwendung leichten Drucks ab. Reiben Sie keinen Schmutz oder Ablagerungen in die Oberfläche.

Wichtig: *Verwenden Sie KEINE Ketone, Aromate, Ester, Fensterreinigungssprays, Alkohol, Küchenscheuermittel, auf Ammoniak basierende Reinigungslösungen oder Lösemittel (wie z. B. Azeton, Benzol, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff oder Verdünnungsmittel).*

Polster auf Verschleiß überprüfen

Überprüfen Sie die Polster auf Risse, lockere Klammern und lockere Schrauben. Ersetzen Sie die Polster bei Bedarf (siehe *Service anfordern* , um neue Polster zu bestellen.

Wichtig: *Verwenden Sie keine aufbereiteten oder nicht von Precor genehmigte Polster.*

Gestänge reinigen und überprüfen

Reinigen Sie das Gestänge täglich mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, um Fett und Schmutz zu entfernen. Wischen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch ab, und trocknen Sie das Gerät vollständig. Reinigen Sie auch die lackierten und verchromten Teile.

Verwenden Sie einen handelsüblichen Chromreiniger, um den Glanz verchromter Teile wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten.

Überprüfen Sie das Gestänge während der Reinigung auf Risse, Rost oder andere Schäden. Die Schweißnähte dürfen keine Fehler aufweisen, und alle Teile müssen ordnungsgemäß befestigt sein.

Alle Befestigungselemente überprüfen

Bei normaler Verwendung können sich die Befestigungselemente lockern. Überprüfen Sie alle Muttern, Bolzen, Schrauben und anderen Befestigungselemente, um sicherzustellen, dass sie fest sitzen und ordnungsgemäß eingesetzt wurden.

Prüfen Sie die Befestigungselemente an Schraubverbindungen und stellen Sie sicher, dass sie fest sitzen. Ziehen Sie ein lockeres und in gutem Zustand befindliches Befestigungselement einfach wieder fest. Wenn Sie sich über den Zustand eines Befestigungselements Sorgen machen, entfernen Sie es, reinigen Sie das Gewinde, und überprüfen Sie das Element auf Risse, ein beschädigtes Gewinde, Korrosion oder Rost. Setzen Sie ein unbeschädigtes Befestigungselement wieder ein. Andernfalls setzen Sie das Gerät außer Betrieb, bis ein neues Befestigungselement ordnungsgemäß eingesetzt wurde. Bestellen Sie neue Befestigungselemente beim Kundendienst. Weitere Informationen erhalten Sie unter *Service anfordern*.

Inspektion von Kabeln und Endverbindungen

VORSICHT: Überprüfen Sie die Seile, Rollen, Befestigungselemente und zugehörigen Bauteile regelmäßig. Ersetzen Sie jedes Seil nur durch Precor-Ersatzteile, sobald Sie eine Abnutzung feststellen. Bei regelmäßiger Verwendung kann ein Seil abnutzen und reißen. Wenn ein Seil plötzlich reißt, kann dies zu schweren Verletzungen führen. Lesen Sie *Service anfordern* , um Ersatzteile zu bestellen.

Überprüfen Sie die Kabel und Endverbindungen täglich und tauschen Sie sie, falls erforderlich, aus. Prüfen Sie, ob Knicke, beschädigte Kabel oder Kabelummantelungen vorhanden sind. Kontrollieren Sie, ob Verschleißerscheinungen besonders an eingedrückten Enden des Kabels oder in der Nähe von Riemenscheiben vorliegen.

Wichtig*: Beschädigte Kabel müssen sofort ausgetauscht werden, um mögliche Verletzungen von Nutzern zu verhindern.*

Zu offensichtlichen Kabelschäden gehören unter anderem:

1. Herausragendes Kabel, überdehnte oder aufgerissene Kabelummantelungen oder gebrochene Kabelummantelungen von Kabeln, die über Riemenscheiben laufen.
2. Zickzackförmiges oder gewelltes Kabel
3. Knicke, aufgrund derer das Kabelinnere beschädigt sein kann
4. Gequetschte Ummantelung
5. Aufgeblähte Ummantelung

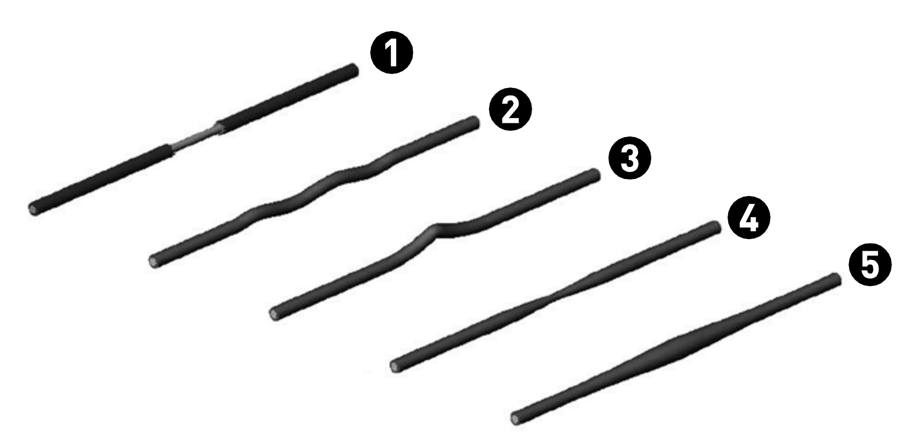


Abbildung 1: Anzeichen für Seilbeschädigung

Prüfen Sie neben den Kabeln und Endverbindungen Folgendes auf Schäden:

- Vergewissern Sie sich, dass jedes Kabel korrekt eingestellt und oben am Gewichtstapel befestigt ist.
- Prüfen Sie die Kabelrollen, Endverbindungen und -anschlussstücke. Vergewissern Sie sich, dass alle Verbindungsteile fest angeschlossen sind, und passen Sie die Seilspannkraft je nach Bedarf an.
- Stellen Sie sicher, dass die Kabelschraube mindestens sieben Umdrehungen oder mindestens 13 mm (½ Zoll) in den Selektorschaft gedreht ist Der dargestellte Abstand sollte 19 mm (¾ Zoll) betragen. Ziehen Sie die Sicherungsverschlussmutter auf 68 Nm (600 Zoll/Pfund) fest. Siehe folgende Abbildung.

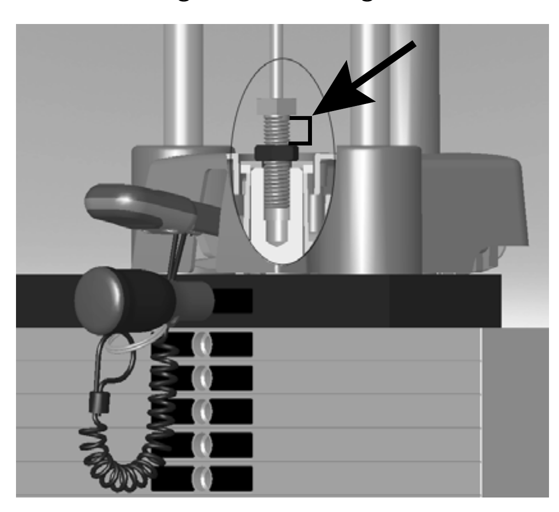


Abbildung 2: Kabelbolzen muss mit mindestens sechs Strängen mit dem Selektor verbunden sein

Überprüfung der Warnungs- und Anweisungsetiketten

Überprüfen Sie täglich die Etiketten mit Warnungen und Anweisungen auf problemlose Lesbarkeit. Ist das Etikett teilweise verdeckt oder nicht ordnungsgemäß befestigt, ersetzen Sie es umgehend (Siehe Service anfordern).

Reinigen Sie die Etiketten bei Bedarf mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, und trocknen Sie sie gründlich mit einem weichen Tuch.

Hier ein Beispiel für ein Etikett mit Anweisungen.

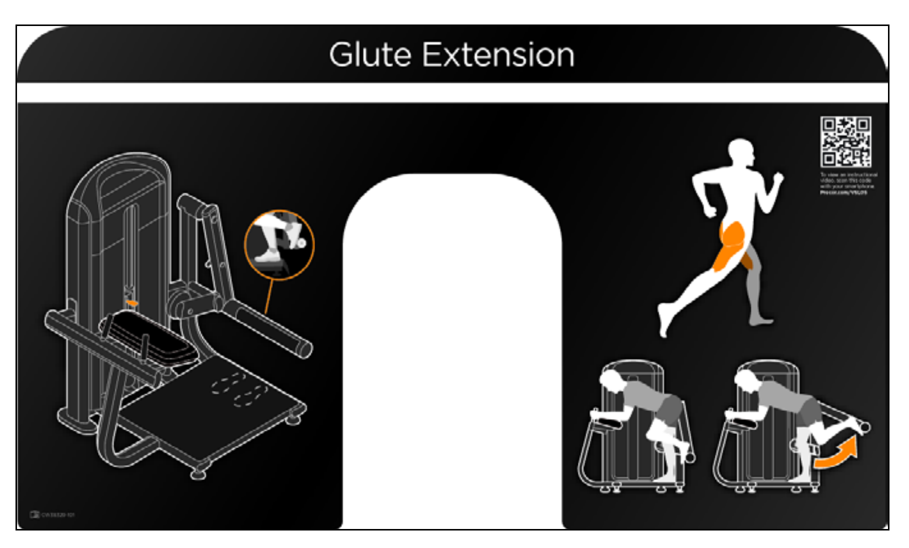


Abbildung 3: Beispiel eines Benutzeranweisungsetiketts der Discovery Series Selectorized Line

Produkte von Precor sind mit mehreren standardmäßigen Warnhinweisetiketten versehen. Die folgenden zwei Abbildungen sind von Modell und Produktgruppe abhängige Beispiele für Warnhinweise auf Geräten:

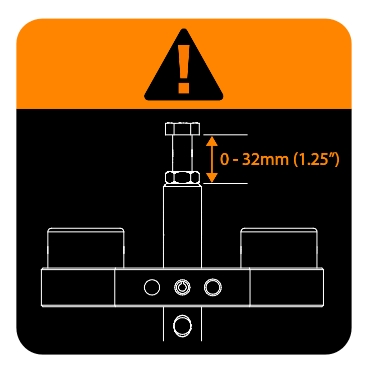


Abbildung 4: Ein Warnhinweisetikett befindet sich möglicherweise auf oder in der Nähe von Gewichtstapeln, an denen ein Seilanker in den Schaft zur Gewichtauswahl geschraubt ist.

⚠Warnhinweis

Die unsachgemäße Verwendung dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben. Selbst bei sachgemäßer Verwendung gehen Sie bei Verwendung dieser Art von Geräten stets ein Verletzungsrisiko ein.

- **Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen.**
- **Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern.**
- **Lesen und befolgen Sie vor der Verwendung dieses Geräts sämtliche Warnhinweise und Sicherheitsanweisungen.**
- **Inspizieren Sie das Gerät vor der Verwendung. Überprüfen Sie es auf lockere Schrauben oder beschädigte Kabel. Falls Sie der Meinung sind, dass das Gerät gewartet werden muss, benachrichtigen Sie die Mitarbeiter des Fitnessstudios.**
- **Verwenden Sie das Gerät nur zu seinem vorgesehen Zweck. Befolgen Sie die entsprechenden Anweisungen.**
- **Stellen Sie sicher, dass der Stift zur Gewichtauswahl vollständig eingerastet ist.**
- **Falls Gewichte, Riemenscheiben oder andere Teile blockiert werden, versuchen Sie nicht, diese zu lösen, da die Gewichte unerwartet herunterfallen können. Benachrichtigen Sie die Mitarbeiter des Fitnessstudios.**
- **Entfernen Sie keine Etiketten vom Gerät. Tauschen Sie Etiketten aus, wenn Sie beschädigt werden oder verloren gehen.**

CW34708-104, de

Abbildung 5: Eine Variante dieses Etiketts mit Warnhinweisen befindet sich auf dem Gestänge des Geräts.

Wöchentliche Inspektion

Dieser Abschnitt beschreibt alle wöchentlichen Wartungsarbeiten für das Gerät. Führen Sie die folgenden Arbeiten aus, falls diese für das Gerät erforderlich sind:

- Polster gründlich reinigen und pflegen.
- Reinigen und Schmieren der Führungsstangen.
- Inspektion der Kabel, Verbindungen und Kabelspannung.
- Rollen überprüfen.
- Inspektion des Gewichtsblocks und Gewichtfeststellstifts.
- Inspektion und Schmieren von Lagern und Buchsen.
- Sitzeinstellung überprüfen und schmieren.

Polster gründlich reinigen und pflegen

Reinigen und pflegen Sie die Polster jede Woche gründlich mit einem lanolinbasierten Handreiniger oder Polsterreiniger.

Wichtig: *Verwenden Sie zur Reinigung der Polsterung keine Reinigungsmittel, die folgende Stoffe beinhalten: Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Benzin. Verwenden Sie stattdessen ein mildes Waschmittel.*

Reinigen und Schmieren der Führungsstangen

Prüfen Sie die freiliegenden Bereiche der Führungsstangen auf Sauberkeit. Wischen Sie mithilfe eines trockenen Tuches angesammelten Schmutz oder Schmiere von den Stangen.

Hinweis: Bei den Kraftgeräten der Discovery Selectorized Line müssen Sie die Abdeckung entfernen, um die Stangen zur Inspektion, Reinigung und Schmierung freizulegen (*Siehe Entfernung der Schutzabdeckung*).

Schmieren Sie die herausragenden Stellen der Führungsschienen, indem Sie eine dünne Schicht Teflon®-Silikonsprayschmiermittel auftragen. Sprühen Sie das Schmiermittel auf ein Tuch und wischen Sie damit die Führungsschienen ab. *Seien Sie vorsichtig bei der Verwendung von Schmierspray; es kann Flecken auf Teppichen und Kleidung verursachen.*

VORSICHT: Schmieren Sie die Führungsschienen nicht, wenn das Gerät gerade verwendet wird. Das Schmieren zwischen den Gewichtsscheiben, wenn der Gewichtsblock nicht vollständig auseinandergebaut ist, kann zu schweren Verletzungen führen.

Wichtig: *Verwenden Sie keine mineralölbasierten Schmiermittel. Verwenden Sie keine mineralölbasierten Schmiermittel. Durch diese Schmiermittel können sich Schmutz und Haare schnell zwischen den Gewichtsscheiben ansammeln, wodurch die Scheiben aneinanderkleben können.*

Inspektion der Kabel, Verbindungen und Kabelspannung

Kontrollieren Sie die Kabel und Verbindungen wöchentlich und überprüfen Sie die Kabelspannung. Die folgende Liste führt alle Elemente auf, die Sie kontrollieren müssen:

- Prüfen Sie den Kabelabschluss am Gewichtsblock. Stellen Sie sicher, dass die Kabelschraube mindestens sieben Umdrehungen oder mindestens 13 mm (½ Zoll) in den Selektorschaft gedreht ist, damit nicht mehr als 19 mm (¾ Zoll) zwischen der oberen Sicherungsverschlussmutter und der Unterseite des Schraubenkopfes liegen. Überprüfen Sie die Distanz und nehmen Sie Einstellungen vor, falls erforderlich. *Stellen Sie auch sicher, dass die Sicherungsverschlussmutter fest auf dem Selektorschaft aufsitzt*.
- Überprüfen Sie die Kabel, besonders in der Nähe von Riemenscheiben, Rollen und Exzentern.
- Überprüfen Sie den Kabelabschluss am Exzenter, welcher an den meisten Geräten stationär ist. Kontrollieren Sie die Schraube, die durch das Exzenterendstück geführt wird, um sicherzustellen, dass die zwei Sicherungsverschlussmuttern fest aufeinander sitzen. Überprüfen Sie zudem die gesamte Kabelführung, um sicherzustellen, dass das Kabel durch nichts beeinträchtigt wird.
- Kontrollieren Sie das Kugelende des Kabels, in dem die Kabelverbindung im Gabelkopfgehäuse sitzt.
- Vergewissern Sie sich, dass jedes Kabel korrekt eingestellt und oben am Gewichtstapel befestigt ist.
- Prüfen Sie die Kabelrollen, Endverbindungen und -anschlussstücke. Vergewissern Sie sich, dass alle Verbindungsteile fest angeschlossen sind, und passen Sie die Seilspannkraft je nach Bedarf an.

Rollen überprüfen

Precor verwendet präzisionsgefertigte Kugellager-Umlenkrollen zur problemlosen Seilführung.

Überprüfen Sie alle Rollen auf Schäden wie Haarrisse, Splitter oder fehlende Teile. Beschädigte Oberflächen der Rollen können den Seilen erheblichen Schaden zufügen, und müssen beim ersten Anzeichen von Abnutzung oder Schäden ersetzt werden.

Die Rollen müssen sich bei Verwendung des Geräts ungehindert drehen. Überprüfen Sie die Rollen auf übermäßiges seitliches Spiel. Dies ist ein Anzeichen für abgenutzte Lager oder lockere Montageschrauben. Ist das seitliche Spiel einer Rolle zu stark, entfernen Sie diese zur Überprüfung der Kugellager. Ersetzen Sie ggf. die Rolle.

Inspektion des Gewichtsblocks und Gewichtfeststellstifts

Die Gewichtsblöcke bestehen aus präzise verarbeiteten Platten, die so entwickelt wurden, dass sie einzeln gestapelt werden können. Verwenden Sie ausschließlich Zusatzgewichte und Gewichtfeststellstift von Precor.

Überprüfen Sie die Gewichtsblöcke und Feststellbolzen wöchentlich. Wischen Sie jeden Block nach Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Prüfen Sie alle Blöcke auf scharfe Kanten oder Schäden. Wischen Sie Schmutz und Staub von den Führungsschienen.

Stellen Sie sicher, dass nur der original Gewichtfeststellstift von Precor für das Gerät verwendet wird. Vergewissern Sie sich außerdem, dass sich der Feststellstift in jeden Gewichtsblock einführen lässt und dort fest sitzt.

Inspektion und Schmieren von Lagern und Buchsen

Precor verwendet qualitativ hochwertige Lager, die für Kraftgeräte und eine lange Lebensdauer konzipiert wurden. Führen Sie wöchentlich Folgendes durch, um die Lager und Buchsen der Geräte zu warten:

- **Bronze-Buchsen:** Precor empfiehlt die Verwendung einer kleinen Menge an Teflon®-Silikonsprayschmiermittel zur Schmierung dieser Buchsen, die in der Regel bei rotierenden Stangen zum Einsatz kommen. Sprühen Sie das Schmiermittel direkt auf die Stange und drehen Sie die Stange dann mehrmals vollständig. Überprüfen Sie Buchsen auf übermäßigen Verschleiß und Schäden. *Seien Sie vorsichtig bei der Verwendung von Sprühschmiermittel; es kann Flecken auf Teppichen und Kleidung verursachen.* Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.
- **Polymerbuchsen** Schmieren Sie die Polymerbuchsen der Führungsschienen, indem Sie eine dünne Schicht Teflon®-Silikonsprayschmiermittel auftragen. Sprühen Sie das Schmiermittel auf ein Tuch und wischen Sie mit diesem dann entlang der gesamten Führungsstange.

  Wichtig: *Verwenden Sie keine auf Benzin basierende Schmiermittel für die Polymerbuchsen.*

- **Verschlossene Lagerdrehpunkte:** Diese Punkte sind von äußeren Einflüssen geschützt und müssen nicht geschmiert werden. Wischen Sie bei der Reinigung der Geräte mit einem Tuch über die Stangen und außenliegenden Lageroberflächen, um die Bildung von Staub und Schweißablagerungen zu vermeiden.
- **Lineare Buchsen:** Mithilfe dieser Buchsen können sich mechanische Teile gleichmäßig auf den Führungsschienen bewegen. Überprüfen Sie die Enden jeder Führungsstange, um sicherzustellen, dass Sie korrekt befestigt und alle Schrauben angezogen sind.

  Wischen Sie die Führungsstangen mithilfe einer kleinen Menge Teflon®-Silikonsprayschmiermittel ab, um Staub, Haare und Schmutz zu entfernen.

Sitzeinstellung überprüfen und schmieren

Der Sitzeinstellungsmechanismus erfordert wenig Wartung. Da die Sitzsicherheit für die Sicherheit des Trainings wichtig ist, prüfen Sie regelmäßig, ob der Sitzhebel nach der Verwendung festsitzt.

Um zu überprüfen, ob der Sitzhebel geschmiert werden muss, heben Sie den Sitz leicht an, während Sie den Hebel drücken und wieder lösen. Der Hebel sollte sich unproblematisch lösen. Falls der Hebel feststeckt, schmieren Sie den Drehachsenbolzen mit Teflon®-Silikonsprayschmiermittel ein. Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.

Kontrollieren Sie den Gasdruckmechanismus an der Sitzverstellung auf undichte Stellen. Tauschen Sie ihn aus, falls erforderlich.

Monatliche Inspektion

In diesem Abschnitt sind die Aufgaben zur monatlichen Wartung des Geräts beschrieben. Führen Sie die folgenden Aufgaben abhängig vom zu wartenden Gerät durch:

- Gestänge und bewegliche Arme überprüfen.
- Feststellbolzen schmieren.

Gestänge und bewegliche Arme überprüfen

Überprüfen Sie das Gestänge und die beweglichen Arme monatlich auf ihre ordnungsgemäße Funktion und Unversehrtheit. Achten Sie auf Risse, abblätternde Farbe oder Rost. Bessern Sie Farbbeschädigungen bei Bedarf aus. Ersetzen Sie jede Komponente bei der ersten Abnutzungserscheinung.

Hinweis: Wenden Sie sich an den Kundendienst, um von Precor Farbe zum Ausbessern zu bestellen. Siehe *Service anfordern*.

Überprüfen Sie das Gestänge auf Risse, insbesondere an den Verbindungsstellen. Wenn Sie Risse finden, setzen Sie das Gerät sofort außer Betrieb und lassen Sie es von einem qualifizierten Wartungstechniker reparieren. Siehe unter *Wichtige Sicherheitsbestimmungen für Betreiber* und *Service anfordern*.

Entfernen Sie Rost vom Gestänge vorsichtig mit feinem nassen bzw. trockenen Schleifpapier oder feiner Stahlwolle. Tragen Sie ggf. die Precor-Ausbesserungsfarbe auf. Polieren Sie Farbstellen mit mildem Autowachs, wenn diese glänzen sollen.

Zur Wartung pulverbeschichteter und verchromter Teile entfernen Sie leichte Verschmutzung und Fettreste mit einem milden Reinigungsmittel. Entfernen Sie gröbere Verschmutzung und Fettreste mit Autopolitur. Verwenden Sie ein feinkörniges Reinigungsmittel für Abnutzungen und Flecken, die sich nicht mit den oben genannten Methoden entfernen lassen. Verwenden Sie weder Lösungsmittel, Farbverdünner, Aceton noch Nagellackentferner.

Feststellbolzen schmieren

Ziehen Sie den Feststellbolzen so weit wie möglich heraus und tragen Sie eine kleine Menge Teflon®-Sprayschmiermittel auf. Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab. (Siehe nachfolgende Abbildung.)

VORSICHT: Durch das Herausziehen des Feststellbolzens kann sich die Einheit abrupt verstellen. Halten Sie Ihre Hände und Ihren Kopf fern von beweglichen Teilen, um Verletzungen zu vermeiden.

Überprüfen Sie, ob der Feststellbolzen ordnungsgemäß funktioniert und in jedem Loch korrekt befestigt werden kann.

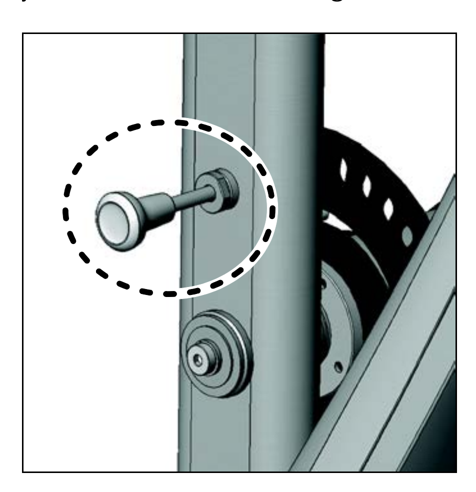


Abbildung 6: Ziehen Sie den Einraststift heraus, und sprühen Sie ihn mit Silikonspray ein.

Jährliche Wartung

Führen Sie diese Wartungsaufgaben in dem für Ihr Gerät erforderlichen Umfang jährlich durch:

- Entfernung der Schutzabdeckung.
- Gewichtstapel – Jährliche Wartung.
- Feststellbolzen kontrollieren und schmieren.
- Linearkugellager mit Gleitspray einsprühen.

Entfernung der Schutzabdeckung

Die Discovery Selectorized Strength Line enthält eine Abdeckung für den Gewichtsturm, die für die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten entfernt werden muss.

***Wichtig**: Entfernen Sie die Schutzabdeckung nicht, während das Gerät verwendet wird.*

Lesen Sie dazu die diesem Handbuch beiliegenden *Anleitung zur Abdeckungsmontage*. Führen Sie die Montageschritte in umgekehrter Reihenfolge durch, um die Abdeckung zu entfernen.

Führen Sie die erforderliche Wartung durch. Bringen Sie anschließend die Abdeckung wieder an.

Gewichtstapel – Jährliche Wartung

Precor empfiehlt, den Gewichtstapel einmal jährlich zu zerlegen, um ihn zu reinigen und gründlich zu überprüfen.

- Entfernen Sie das Seil und die Führungsstangen vorsichtig vom Gewichtstapel. Zerlegen Sie den Gewichtstapel in einem gut belüfteten Bereich abseits des Trainingsbereichs vollständig.
- Überprüfen Sie die Gewichtplatten, und reinigen Sie sie gründlich. Gesprungene oder kaputte Gewichte müssen sofort ersetzt werden (siehe *Service anfordern* , um Ersatzteile zu bestellen. Reinigen Sie jede Scheibe einzeln und überprüfen Sie anschließend die Führungsbuchsen.
- Überprüfen Sie die Buchsen der oberen Gewichtsscheibe sowie jeder weiteren Gewichtsscheibe und tauschen Sie übermäßig abgenutzte oder beschädigte Scheiben aus.
- Reinigen Sie den Selektorschaft und prüfen Sie ihn auf Verschleiß und Schäden.
- Setzen Sie den Gewichtsblock wieder zusammen.
- Falls erforderlich, wischen Sie die Gewichtsblockabdeckungen mit einem feuchten Tuch ab. Kontrollieren Sie alle Befestigungselemente, um sicherzustellen, dass die Abdeckung sicher angebracht ist.

***Wichtig*:** *Precor empfiehlt, abgenutzte und beschädigte Kabel bei der Routinewartung auszutauschen. Alle Kabel sollten jährlich ausgetauscht werden.*

Feststellbolzen kontrollieren und schmieren

Ziehen Sie den Feststellbolzen heraus, indem Sie die Kappe lockern.

VORSICHT: Durch das Herausziehen des Feststellbolzens kann sich die Einheit abrupt verstellen. Halten Sie Ihre Hände und Ihren Kopf fern von beweglichen Teilen, um Verletzungen zu vermeiden.

Kontrollieren Sie den Kolben und die Feder auf übermäßigen Verschleiß und Schäden und ersetzen Sie die Teile, falls erforderlich.

Tragen Sie eine kleine Menge Teflon®-Sprühschmiermittel auf die Feder und den Kolben auf und bringen Sie die Teile anschließend wieder an. Ziehen Sie die Kappe fest. Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.

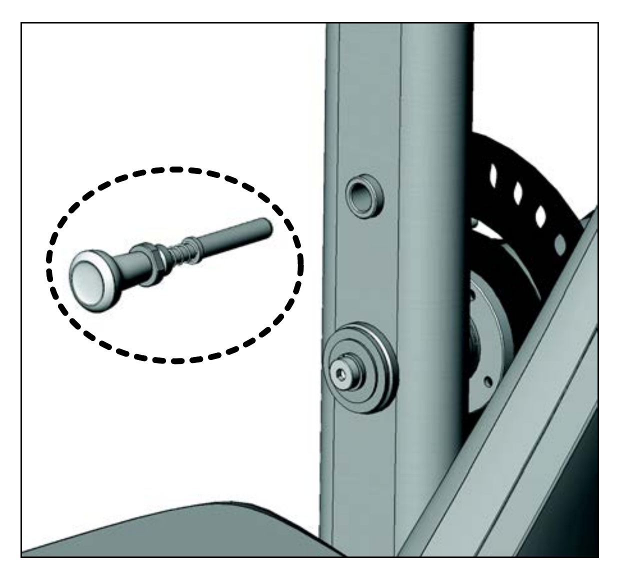


Abbildung 7: Einraststifte überprüfen (Einraststift ist zur deutlicheren Darstellung vergrößert abgebildet)

Linearkugellager mit Gleitspray einsprühen

Einige Kraftgeräte enthalten Linearkugellager.

Sprühen Sie die Linearkugellager mit Schmierfett der NLGI-Klasse 2 ein, indem Sie eine dünne Schicht des Schmiermittels auf die Stange unterhalb der Lager auftragen. Bewegen Sie die Lager und wiederholen Sie den Vorgang auf der gegenüberliegenden Seite.

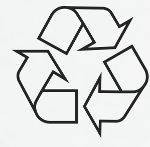
Hinweise:

Hinweise:



Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

HINWEIS:
Precor ist ein Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuelle Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.



Discovery™ Series Selectorized Line Benutzerhandbuch
CW39037-542 rev B, de
Oktober 2014

PRECOR®



Assembly Guide

Discovery™ Series Selectorized Line
Leg Press

Table of Contents

Getting Started

Assembly of each piece of Discovery Selectorized equipment takes about 30 minutes. If this is your first time assembling this equipment, allow more time.

Installation Requirements

WARNING **You will need assistance to assemble this unit. *DO NOT attempt assembly by yourself*.**

Follow these installation requirements when assembling the unit:

- Assemble the unit near the place where you plan to use it.
- Locate the equipment at least 40 inches (1 meter) away from walls or furniture on either side of the equipment, and 40 inches (1 meter) away from objects behind the equipment.
- Set up the unit on a solid, flat surface, so that it remains level and stable. A level unit has fewer malfunctions.
- Open the box and assemble the components in the sequence presented in this guide.
- Insert, align, and thread all fasteners with your fingers. This helps prevent cross-threading. Do not wrench tighten fasteners until instructed to do so.

  Important: *Before you wrench tighten a fastener, check that its head is flush with the surface of the product. If not, cross-threading may have occurred. Do not attempt to rework the assembly as more damage to the equipment will occur. Instead, contact Customer Support as described in Obtaining Service.*

- If you plan to move the unit, get help and use a hand truck.

Required Tools

- Torque wrench that can be fitted with the following hex bits:
  - 7⁄32-inch hex bit
  - 5⁄16-inch hex bit
  - 5⁄32-inch hex bit
- Socket wrench that can be fitted with the following sockets:
  - 9⁄16-inch socket
  - 1-inch socket
  - ¾-inch socket
- ¾-inch open-end wrench
- 5⁄32-inch hex wrench
- Torque screwdriver fitted with a #2 Phillips bit

Assembling the Equipment

CAUTION: Proper alignment and adjustment of the equipment is critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so.

Make sure the equipment is stable and placed on a solid surface. The equipment is designed to be freestanding; however, it can be bolted to the floor for extra stability. Precor highly recommends that the equipment be bolted to the floor to reduce the risk of toppling the equipment due to improper use. Since floor construction varies, please consult a professional building engineer for proper fastening.

The following figure identifies the major components of the equipment referred to in this manual.

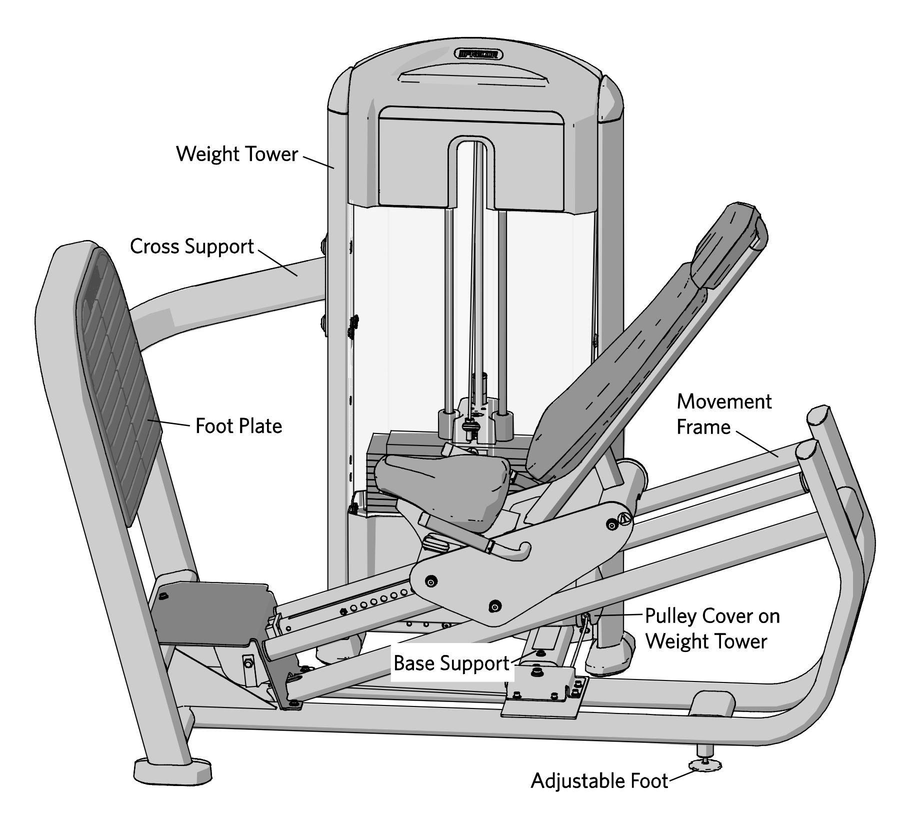


Figure 1: Leg Press components

Attaching the Weight Tower to the Movement Frame

Note: Do not tighten fasteners until instructed to do so.

Have your assistant hold the movement frame in an upright, balanced position while you complete the following procedure.

To attach the weight tower to the movement frame:

1. Remove the two bolts, two lock washers, and two flat washers from the cross support using a 5⁄16-inch hex bit. Set them aside.

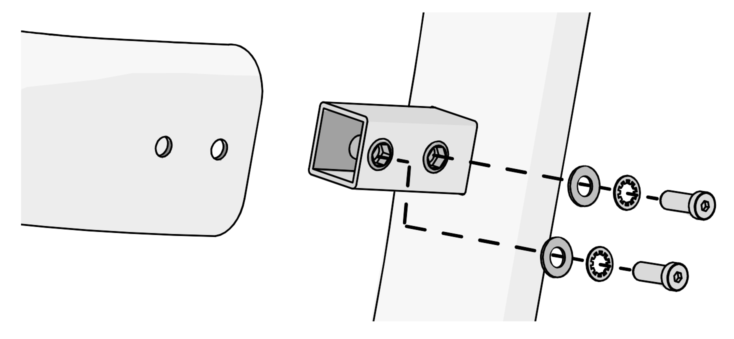


Figure 2: Cross support attachment

2. Locate the point where the base support attaches to the movement frame. Using a 5⁄16-inch hex bit, remove the two bolts, two lock washers, and two flat washers installed there and set them aside.

   Note: The nuts are already attached to the transition plate.

3. Attach the base support to the movement frame using the bolts and washers removed previously. Partially tighten the fasteners.

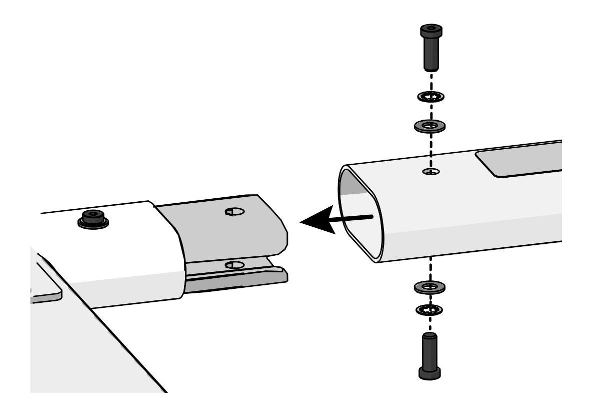


Figure 3: Base support attachment

4. Slide the cross support onto the transitional plate on the movement frame, and attach the cross support using the fasteners previously removed.

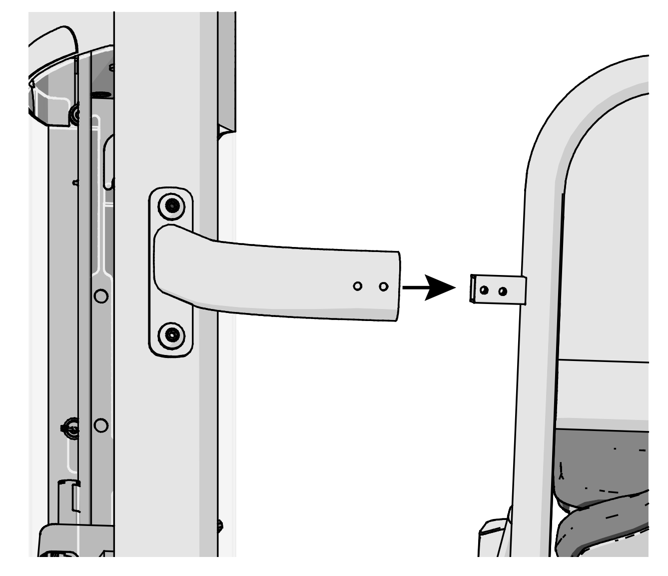


Figure 4: Slide cross support onto transitional plate

5. Attach the cross support to the weight tower using the fasteners removed previously. Partially tighten the fasteners.

   Note: Be sure to orient the dome washers as shown in the following figure.

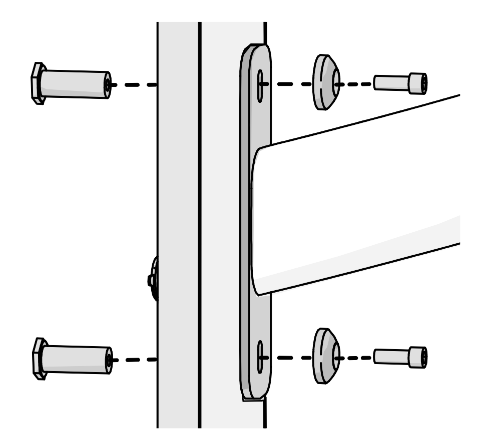


Figure 5: Cross support attachment to weight tower

6. Attach the base support to the weight tower using the fasteners removed previously. Partially tighten the fasteners.

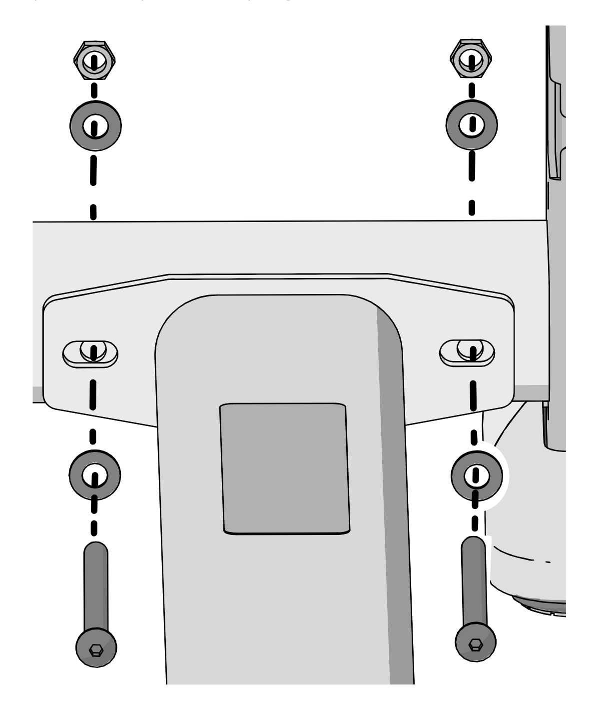


Figure 6: Base support attachment to weight tower

Tightening All Frame Fasteners

Once you have completed assembly, make sure all loose bolts are tightened. Use the following procedure to fully tighten the bolts that apply to the equipment you are assembling.

Note: Begin with the bolts located on the cross support.

To tighten the equipment fasteners:

1. Tighten the cross support bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5⁄16-inch hex tip bit and a 1-inch wrench.
2. Tighten the 5-inch bolts to 250 in-lb (28 N-m) with a 7⁄32-inch hex tip bit and a 9⁄16-inch wrench.
3. Tighten the base and cross support transition plate bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5⁄16-inch hex tip bit.

Stabilizing the Equipment

CAUTION: To prevent damage to the equipment foot, tighten it all the way into the frame before moving the equipment.

Use the adjustable equipment foot to ensure the equipment sits level on the floor.

Note: The equipment may have more than one adjustable foot. Use the same instructions to stabilize equipment with multiple adjustable feet.

To adjust the equipment foot:

1. Turn the adjustable foot to the left or right until the equipment sits level on the floor.

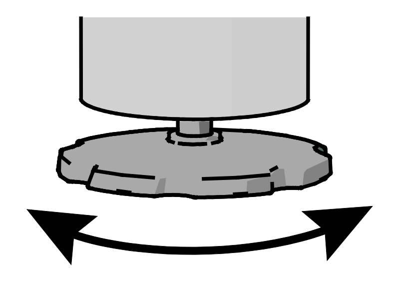


Figure 7: Equipment foot

2. Gently rock the equipment to ensure that it is level. If there is any movement, readjust the foot.

Routing the Cable Assembly

The cable is wrapped in packing material and attached to the equipment frame for shipment. Proper cable routing is shown in the following figure.

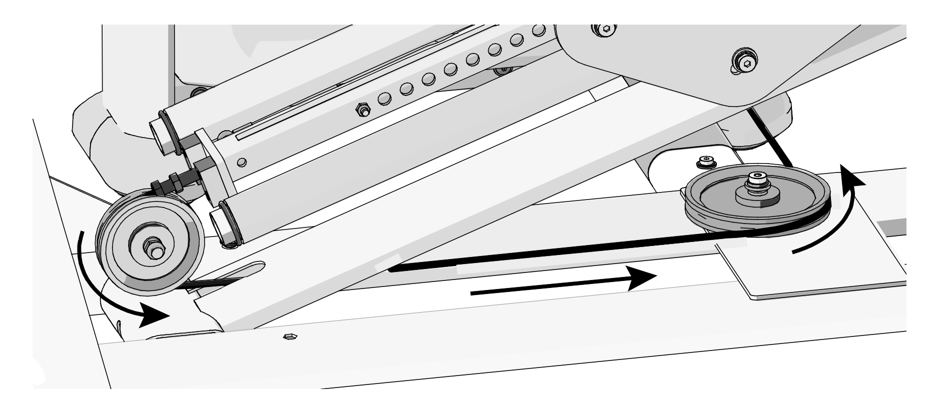


Figure 8: Correct cable routing on equipment

If necessary, use the following procedure to restore the cable to its original route.

To route the cable on the movement frame:

1. Remove the pulley covers using a #2 Phillips bit.
2. Route the cable around the pulleys as shown in the preceding figure.
3. Reattach the pulley cover and screw removed in step 1 and tighten to 10 in-lb (1 N-m) of torque.

Routing the Cable on the Weight Tower

The weight tower ships with the kick cover and pulley cover attached.

To route the cable on the weight tower:

1. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the screw and pulley cover and set them aside.

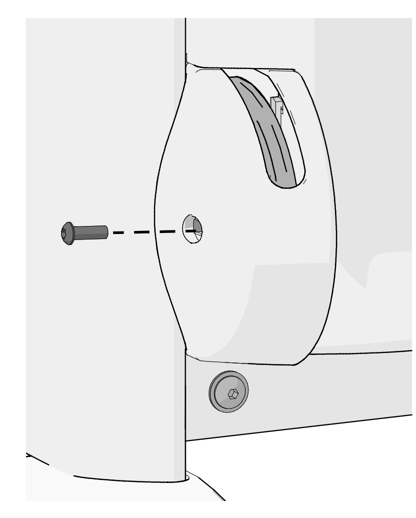


Figure 9: Kick plate pulley cover removal

2. Grasp the kick cover on either side (see arrows in the following figure) and press inward slightly so that the notches on the back of the kick cover unlock from their mounts.

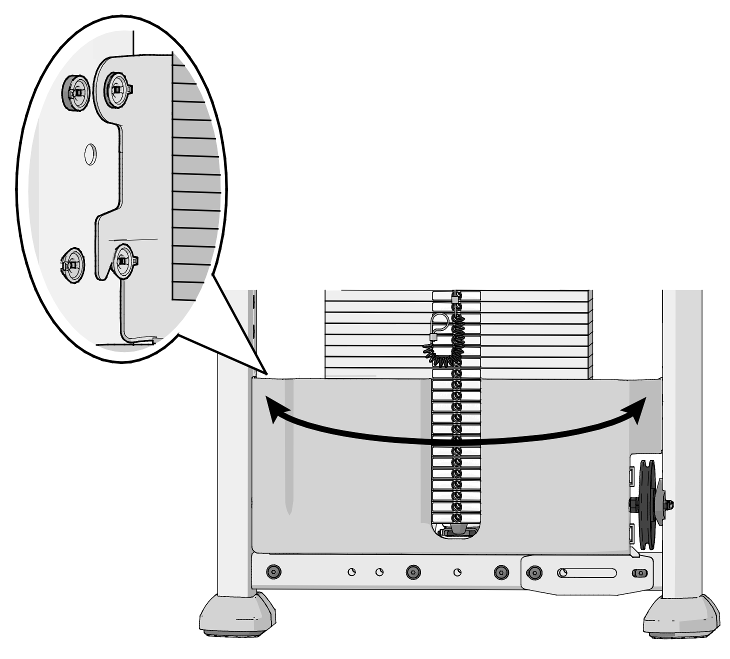


Figure 10: Kick cover removal

3. Gently lift the kick cover and set it aside.
4. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the shoulder bolt next to the pulley. Route the cable around the pulley, then replace and tighten the shoulder bolt.

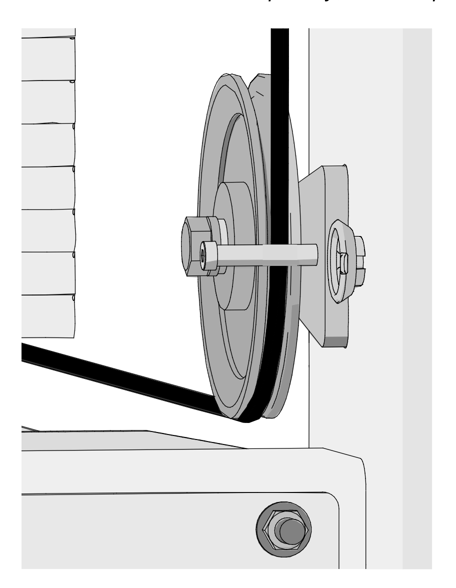


Figure 11: Cable and shoulder bolt position

5. Replace the kick cover and then the pulley cover using a 5⁄32-inch hex bit.

Threading the Cable Through the Top Frame of the Weight Tower

The cable passes through an opening in the top of the weight tower frame, over the pulleys and then back down through the frame to the weight stack. Use the following procedure to remove both cable retainers and the pulley that covers the opening where the cable passes upward through the frame.

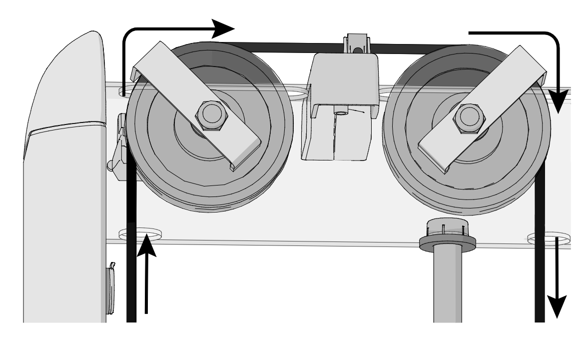


Figure 12: Position of cable over pulleys

To route the cable through the weight tower:

1. Locate the pulley positioned over the opening where the cable will thread *up* through the weight tower. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the bolt, and then remove the pulley and cable retainer.

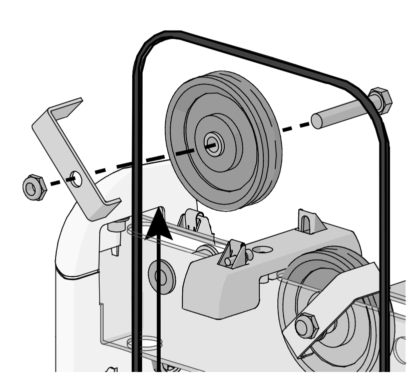


Figure 13: Removal of pulley and cable retainer

2. Thread the cable up through the weight tower frame. Replace the pulley and cable retainer making sure that the cable is positioned in the pulley trough and *under* the cable retaining bracket. Tighten the bolt to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

   Note: When properly installed, the cable retainer keeps the cable securely seated in the pulley. However, the retainer **must not contact the cable** while the cable is under load (for example, during a workout).

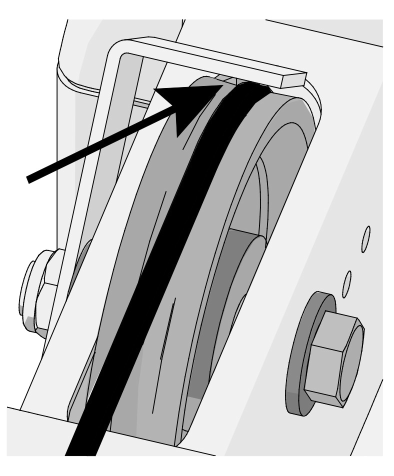


Figure 14: Proper position of cable under cable retainer

3. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the nut and cable retainer on the second pulley.

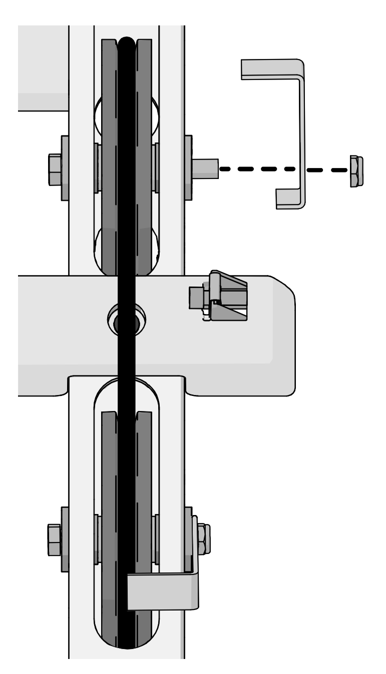


Figure 15: Cable retainer removal

4. Thread the cable over the pulley and replace the cable retainer, making sure that the cable is positioned in the pulley groove and *under* the cable retainer. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, tighten the nut to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

5. Thread the cable down through the opening under the second pulley, as shown in the following figure.

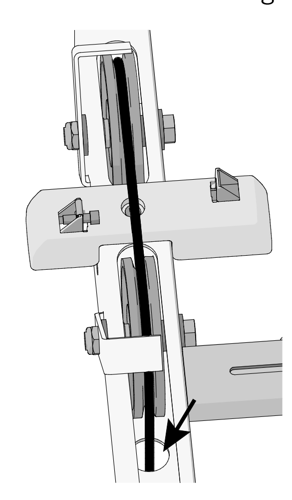


Figure 16: Cable route down through weight tower frame

6. Guide the cable down to the weight stack. Remove and discard the temporary bolt threaded into the selector stem on the weight stack.

7. Insert the cable bolt into the stem and thread it at least 7 threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm).

   Important: *Make sure at least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.*

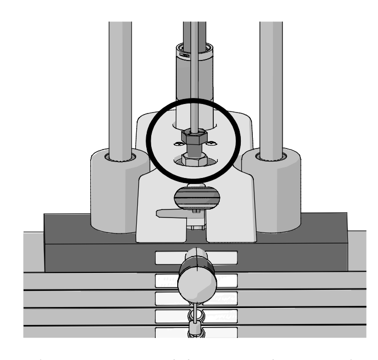


Figure 17: Cable attachment into weight stack

Adjusting the Cable Tension

To adjust the cable tension:

1. Insert the cable bolt into the selector stem until the cable meets the following requirements:
   - No excess slack remains.
   - The cable is just loose enough to permit insertion of the selector pin into each of the weight plates.
   - At least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.
2. Tighten the locking jam nut against the selector stem to 600 in-lb (68 N-m) of torque.
3. Check the adjustment by inserting the weight pin into every weight plate hole. The weight pin should slide easily in and out of each weight plate.
4. Check cable pulleys, end connections, and end fittings. Make sure all connections are tight, adjusting cable tension as necessary.
5. Make sure the cable bolt is threaded at least seven threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm). Refer to the following figure.

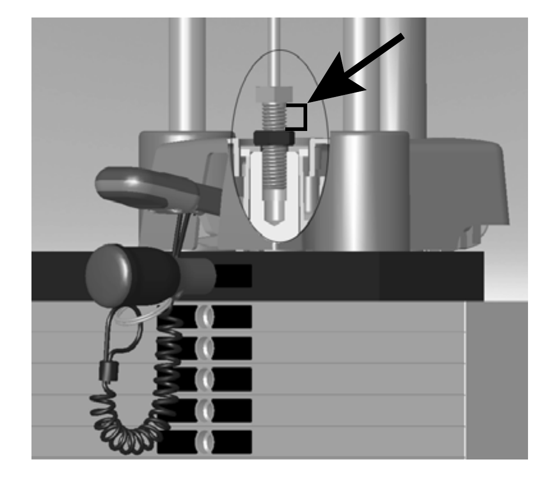


Figure 18: Proper cable bolt insertion

Completing Assembly

Attaching the Shroud to the Weight Stack

CAUTION: Do not use power tools to tighten screws attaching the weight stack shroud components. Using power tools may void the Precor warranty.

A *Shroud Assembly Guide* is included with your equipment. Please refer to these instructions to attach the plastic shroud to your weight stack.

Verifying Operation of the Equipment

Once assembly is complete, verify safe operation by checking the following points:

- Cable tension is correct and the cable is moving smoothly on its pulleys.
- The movement arm is stable and moves smoothly through its range of motion.

CAUTION: If the cable does not slide smoothly throughout its path, stop equipment use immediately and recheck the cable assembly.



Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

NOTICE:
Precor is widely recognized for its innovative, award winning designs of exercise equipment. Precor aggressively seeks U.S. and foreign patents for both the mechanical construction and the visual aspects of its product design. Any party contemplating the use of Precor product designs is hereby forewarned that Precor considers the unauthorized appropriation of its proprietary rights to be a very serious matter. Precor will vigorously pursue all unauthorized appropriation of its proprietary rights.



Discovery™ Series Selectorized Line AG
Leg Press
CW39930-102 rev B, en
July 2014